Vício em pornografia
Como parar?

Uma compilação emergencial em português com os desafios, estudos e soluções encontradas ao redor do mundo por aqueles que enfrentaram na pele este problema e finalmente *conseguiram se recuperar.*

www.vicioempornografiacomoparar.com

1ª Edição (Janeiro de 2014).

Atenção

Este e-book é dedicado a todos aqueles que sofreram com o vicio em pornografia, sofrem ou que virão a sofrer, mas, sobretudo, aos que *estejam cansados de sofrer!*

www.vicioempornografiacomoparar.com

Sumário

Introdução. *Pág. 04*

Parte I- O Problema:

Capítulo 1: O que é o vicio em pornografia? *Pág. 17*

Capítulo 2: As consequências do vicio em pornografia. *Pág. 27*

Capítulo 3: A relação entre impotência sexual e o vicio em pornografia. *Pág. 37*

Parte II – As soluções encontradas:

Capítulo 4: É possível parar? Relatos de quem parou. *Pág. 61*

Capítulo 5: Como parar? O programa de restauração do cérebro. *Pág. 71*

Capítulo 6: Resultados esperados – Lista de benefícios. *Pág. 81*

Parte III- Como usá-las:

Capítulo 7: Dicas e ferramentas para utilizar durante a restauração. *Pág. 94*

Capítulo 8: 50 Perguntas e respostas frequentes. *Pág. 109*

Capítulo 9: Alertas e observações finais. *Pág. 150*

Bônus:

Capítulo Bônus: A pornografia e as mulheres. *Pág. 160*

Conclusão, fontes e referências. *Pág. 180*

Introdução

Porque este livro foi escrito?

Este livro foi escrito devido à evidente falta de artigos sérios e de materiais realmente úteis, com abordagens e estudos corretos sobre o tema do vicio em pornografia em língua portuguesa e voltados prioritariamente para o público brasileiro.

Na internet, sobretudo no Brasil, abundam sites que falam sobre os malefícios da pornografia, o quanto ela pode ser danosa para as nossas vidas, como o vicio se instala, quantas pessoas sofrem deste “mal”, como o número de viciados cresce ano após ano, como é difícil parar, etc. Porém, nunca nenhum site, artigo ou texto deu a atenção correta em relação à cura ou apontou para a real solução para o problema. Nenhum site lhe dá o “como” parar ou o que fazer para poder escolher romper com o hábito de ver ou acessar sites pornográficos.

O problema das abordagens incorretas.

Na verdade muitos sites ou artigos até tentaram discorrer sobre essa parte, mas a maioria possui uma abordagem: A) pseudoreligiosa - que não entende muito bem as reais causas do problema, preferindo camufla-las ao associá-la com efeitos paranormais, “encostos”, “mal olhados” e todo o tipo de influências e suposições inúteis, que apesar de serem muito bem intencionadas, só tem piorado a questão. B) abordagens pseudopsicológicas - que tendem a associar o vício em pornografia com possíveis traumas de infância ou problemas relacionados com a orientação

sexual do individuo e C) abordagens preconceituosas – que procuram consciente ou inconscientemente associar o vicio em pornografia a alguma espécie de "safadeza", "preguiça", "falta de vontade", ou mesmo a algum "problema de caráter" ou algo do gênero, sendo que a única coisa que essas abordagens têm contribuído até o momento é em reforçar ainda mais os preconceitos existentes em relação ao tema, tendo como resultados práticos e contra produtivos o aprofundamento da culpa, da vergonha e da impotência nos indivíduos que sofrem com isso e estão tentando desesperadamente mudar este quadro.

Em outras palavras, essas abordagens, ao menos da forma que estão sendo colocadas, tem sido completamente inúteis. E se são inúteis, a questão é: Porque essas abordagens existem e porque essas abordagens são a maioria? Atribuo à existência dessas abordagens ao fato destes sites ou textos terem sido escritos por pessoas que não sofrem com isso realmente e que acham que podem ajudar os outros com suas teorias e idiossincrasias de como as coisas funcionam ou então por pessoas que sofrem realmente com este problema e que estão tentando se curar sem sucesso e que por um ou outro motivo subjetivo estejam convencidas de que sabem as causas e o "como" parar, mas que na prática continuam viciadas.

E em relação à evidente falta de informações em língua portuguesa, atribuo isso ao fato de estarmos tratando de um problema que tem se agravado recentemente, sobretudo em função do surgimento da internet rápida, um fenômeno de pouco mais de uma década e que, portanto, ainda não teve o tempo suficiente para que uma abordagem científica, apropriada e útil pudesse tomar forma e ser disponibilizada de maneira a ajudar efetivamente aqueles que estão à procura de uma solução e de ferramentas eficazes para lidar com a questão.

Algumas dessas abordagens citadas, por mais paradoxais que pareçam, assemelham-se a situações tragicômicas como a de um bêbado tentando ensinar outro bêbado a parar de beber, ou então um padre tentando dar conselhos sobre como manter um bom casamento (considerando que ele nunca tenha se casado na vida), ou então, algo pior, como, por exemplo, uma pessoa homofóbica e visivelmente preconceituosa, tentando explicar para alguém homossexual como deixar de ser homossexual! Os resultados destes esforços são obviamente insatisfatórios, assim como as suas intenções bastante duvidosas.

É bom ratificar que não sou anti-religioso, ou "anti" qualquer ciência social, como a psicologia ou a psicoterapia, por exemplo, ou que esteja enfatizando aqui que essas abordagens não tem validade. Estou apenas dizendo que no contexto do vicio em pornografia, essas abordagens *sozinhas*, até hoje tem sido ineficazes na questão do vício em pornografia e não tem ajudado realmente as pessoas. Os motivos para isso são vários.

Eu, por exemplo, conheço algumas pessoas que foram fazer terapia para tratar do vicio em pornografia e receberam o conselho de seus terapeutas de que não tinha nada de errado com elas e que assistir vídeos pornôs era "saudável" e "recomendável". Para termos uma idéia, muitos terapeutas não têm a menor noção de quão viciante pode ser a pornografia na Internet de hoje. Alguns acreditam tratar-se de um simples fenômeno social ou então algo relacionado a algum trauma ou distúrbio sexual do individuo. Aliás, a maioria dos nossos psicólogos foram treinados quando o nudismo da Playboy era a única pornografia existente, isso muito tempo antes da chegada da internet rápida com o seu depósito imenso de material pornográfico em alta-resolução disponível gratuitamente e sigilosamente

nos quartos de milhões de adolescentes ao redor do mundo dentro do contexto de uma indústria legalizada que movimenta bilhões de dólares anualmente e que portanto, tem um grande interesse em induzir cada vez mais pessoas ao consumo.

Então imaginem a frustração da pessoa que vai a um consultório para se curar do vicio em pornografia, muitas vezes tendo essa opção como a última alternativa para o seu problema e tendo que encarar a culpa e a vergonha antes de criar a coragem necessária para expor esta questão tão delicada a um estranho e ainda ouve do próprio terapeuta que isso é "normal", "recomendável" e ainda que "faz bem para a saúde"? Ou pior, que é fruto de algum distúrbio do paciente ou fruto de alguma crença ou problema do passado. As consequências são o desperdício e dependendo do estado da pessoa até mesmo algo pior, como o aprofundamento da dependência e o desenvolvimento de algum distúrbio mental ainda mais grave como a pedofilia e outras psicopatias. Por esses e outros motivos que este livro pode ser útil até mesmo para reeducar os nossos terapeutas fornecendo-lhes preciosas informações que podem e devem ser utilizadas nos seus consultórios com seus pacientes, ajudando a reeducar a forma como a nossa sociedade está lidando com este problema.

Nada impede que no futuro descubram alguma ferramenta útil e eficaz associada a estes contextos citados para lidar *diretamente* com o vicio em pornografia, mas no momento, por uma questão prática e ética essas abordagens não serão utilizadas ou consideradas por este livro. O que eu aconselho é que, assim como no caso da religião, elas sejam usadas paralelamente e não como fio condutor principal no processo de recuperação do vicio, justamente por estarem desatualizadas e por não compreenderem ou se recusarem a compreender as reais

causas do vicio em pornografia, que como veremos a seguir, tem muito mais a ver com a evolução humana, sobretudo com a evolução do cérebro humano, do que com qualquer outro fenômeno existente. Talvez em conjunto, e não isoladas todas essas abordagens citadas possam ser extremamente úteis para aqueles que buscam sinceramente a libertação do vicio e, uma vez feitas às devidas considerações e ressalvas, não há nenhum indicio de que sejam conflitantes com o programa de recuperação sugerido neste livro.

Porque este livro é diferente?

Para não perdermos muito tempo, a questão é: porque este livro é diferente? Porque acreditamos que este material possa realmente ajudar alguém a acabar com o vicio em pornografia? Bem, este livro é diferente por dois motivos muito simples. O primeiro deles é porque foi escrito por uma pessoa que esteve viciada por 15 anos em pornografia e através do estudo e prática do conhecimento adquirido por centenas de outras pessoas ao redor do mundo que efetivamente se curaram, conseguiu ela também "se curar". Ou seja, conseguiu entre outras coisas, não depender mais de pornografia para viver, não desejar mais acessar sites pornôs e a deliberadamente dirigir sua atenção para as coisas que ela realmente quer, sem ser manipulada pelo hábito ou por impulsos incontroláveis, conflitantes e visivelmente danosos para a sua vida. Por ter realizado na prática o que é sugerido neste livro, ela tem plena confiança neste material e uma satisfação muito grande em poder compartilhar essas informações com outras pessoas que talvez estejam buscando por isso, já que ela mesma procurou pela solução para este problema por muitos anos a fio, quase que sem sucesso.

E segundo, porque este conhecimento foi baseado em pesquisas e estudos sérios em neurociência, resultado de um conhecimento coletivo e de larga escala mundial e nunca antes visto que, através da internet, esclareceu aspectos importantíssimos sobre o "fenômeno do vicio em pornografia" na modernidade e suas reais causas. Diferente de achismos e outras abordagens duvidosas, estes estudos foram feitos por pessoas sérias e realmente empenhadas no tema, como neurocientistas, biólogos, psicólogos e estudiosos da mente humana e principalmente ex-usuários de pornografia, que ajudaram a traçar um panorama muito claro sobre a questão que tem sido a base para o desenvolvimento de soluções cada vez mais eficazes que tem ajudado milhares de pessoas ao redor do mundo a realizar a difícil tarefa de erradicar este hábito de suas vidas.

Quais os resultados práticos que terei ao ler este livro?

Antes de discorrermos finalmente sobre as ferramentas disponíveis, ou seja, o "como" ficar livre da dependência em pornografia, masturbação e essas coisas todas que te fizeram se interessar por este material, acho importante ainda discorrer alguns parágrafos sobre quais exatamente os resultados práticos que você terá ao ler este livro. Saber os resultados antes de qualquer coisa é algo muito importante, porque desta forma você terá uma avaliação precisa do que este livro poderá fazer por você e assim poderá decidir antecipadamente se vale a pena ou não lê-lo. Nada mais útil, afinal de contas, como vimos, hoje em dia abundam materiais que apenas servem para ocupar nossa atenção, mas que por fim acabam por dizer o óbvio ou repetir tudo aquilo que nós já sabíamos de uma forma ou de outra e que não correspondem na prática a nossa meta de ficar livre da

pornografia. Pior, só nos deixam ainda mais desiludidos e frustrados por não encontrarmos aquilo que estávamos procurando e reforçar a crença que um conhecimento desta natureza, possa até mesmo não existir de fato.

Desta forma, é muito importante o conhecimento prévio de tudo aquilo que o livro pode fazer por você e também aquilo que o livro não pode fazer por você, para que essa distinção fique clara na sua mente e você não venha a ter expectativas falsas ao longo do processo e muito menos venha a perder tempo com uma meta que talvez não seja aquela que você esteja procurando ou então, que não seja compatível com o esforço e a atenção que você está disposto a fornecer para este tema na sua vida ou em suas atividades diárias.

Lembro que este livro foi escrito para todos, mas principalmente para aqueles que sofreram muito com este problema, sofrem ou virão a sofrer, mas que, antes de qualquer outra coisa e indubitavelmente, *estejam cansados de sofrer*! Ou seja, para pessoas que estão completamente dispostas a lidar com o problema na realidade, mesmo que isso signifique jogar fora todas as opiniões inúteis sobre a questão, orgulho, apegos e crenças tolas que só serviram para mantê-lo ainda mais preso ao vicio.

A todos os demais, que estão confortáveis com a sua situação ou que acham que não será necessário fazer esforços conscientes e constantes para lidar com isso, como alguns dos exigidos pelas técnicas sugeridas neste livro, aconselho a nem começar a lê-lo, pois será uma completa perda de tempo e um esforço desnecessário que pode ser muito bem empregado em outras atividades úteis da sua vida.

Na verdade, como veremos no decorrer deste material, se utilizarmos a abordagem correta e uma compreensão verdadeira do tema, não será tanto esforço assim atingir os resultados esperados e ficar livre do vicio dentro de algumas semanas, mas mesmo para isso é necessário a clara disposição de eliminar o vicio e a pornografia de sua vida para sempre. Do contrário, sem essa clareza ou com uma vontade dúbia, será uma completa perda de tempo tentar esse programa e é melhor nem começar, afinal, porque mentir ainda mais para si mesmo?

Outra questão a considerar antes de descrever o que o livro pode fazer ou não por você, é que a simples leitura dele não é suficiente para atingir os objetivos citados, da mesma forma que a leitura da bula de um remédio não irá curar um paciente, sendo necessário que ele tome o remédio! O conteúdo do livro assim como um medicamento comum, precisa *ser experimentando*. Porém, a diferença principal deste livro para os outros medicamentos (ou livros e abordagens sobre o tema em língua portuguesa) é que ele já foi testado previamente por muitas outras pessoas e as técnicas e ferramentas compiladas aqui se mostraram extremamente eficazes na cura do vicio em pornografia ao longo dos últimos anos, ao contrário de outras abordagens que além de nunca terem sido experimentadas com sucesso, apenas discorrem sobre o tema, mas na prática não apresentam nenhuma prova eficaz relacionada à “cura” ou a obtenção de determinada meta objetiva. Tendo esclarecido estes pontos chave, vamos começar destruindo as falsas expectativas, ou seja...

O que este livro NÃO pode te proporcionar.

Felicidade permanente: apesar de ter o potencial de trazer um pouco mais de conforto à sua vida, uma maior liberdade atencional e um grau disso que as pessoas chamam de “felicidade”, este livro não tem o objetivo de livrar-lhe do sofrimento permanentemente ou algo do gênero, pois entendemos que isso é uma meta irreal e que os sofrimentos tem seu lugar e a sua utilidade nas nossas vidas, na medida em que são sinais de que estamos no caminho errado e que precisamos empregar meios uteis para o desenvolvimento da nossa consciência, motivo para o qual existimos.

Dinheiro: Apesar de comprovadamente as ferramentas expostas neste livro terem melhorado significativamente a vida financeira e produtiva de muitas pessoas, uma vez que o vicio em pornografia afeta as principais áreas da nossa vida (existem relatos interessantes a esse respeito que você lerá no capítulo 4) o objetivo do livro não é este e não há nenhuma garantia que a sua vida financeira irá melhorar com a simples leitura deste material.

Sucesso com as mulheres: Da mesma forma como o que foi dito em relação ao dinheiro, o “sucesso com as mulheres” (ou com os homens no caso de você ser uma mulher) parece realmente aumentar para as pessoas que conseguiram romper com o hábito de ver pornografia. Segundo os relatos de ex-usuários que conseguiram se afastar do vicio, de fato, foi notada uma melhora significativa nos seus relacionamentos e a atração para as suas vidas de parceiras mais adequadas junto de um aumento significativo de suas autoestimas. Porém, apesar de essas pesquisas serem um indicativo muito claro deste fenômeno, esta também não é a meta central deste livro.

Potência sexual: Está provado que existe uma séria relação entre os casos de disfunção erétil (impotência sexual), sobretudo em pessoas mais jovens, e o vicio em pornografia. Desta forma, é evidente que uma vez erradicado o uso de pornografia na vida de um individuo a potencia sexual tenda a melhorar e muito. Existem relatos de pessoas diagnosticadas com impotência sexual e que através do programa de restauração do cérebro sugerido aqui, conseguiram se recuperar em apenas 20 ou 30 dias, mas apesar de sabermos da influência negativa que isso pode ter na sua vida, essa também não é a proposta principal deste livro, sobretudo nos casos em que a disfunção erétil não tem relação direta com o uso de pornografia.

Iluminação: Apesar dos muitos relatos sobre o que acontece quando paramos de usar pornografia indicarem um aumento significativo da nossa atenção consciente, da nossa capacidade produtiva e inteligência emocional, este livro não tem a pretensão de causar a você um estado de "consciência súbita", o "samádi" ou a "iluminação permanente". Apesar de que a meditação ou o emprego de outras praticas religiosas e espirituais podem ser bastante uteis na recuperação e na vida do individuo viciado em pornografia como um todo, essa também não é a meta principal deste livro e ele é indicado para todos os tipos de pessoas, sejam elas religiosas ou não.

O que este livro pode SIM te proporcionar:

A cura para a dependência em pornografia e a restauração do cérebro. Ou seja, a capacidade de escolha em poder não ver pornografia, sem ser obrigado

contra a sua vontade consciente a fazê-lo e a limpeza gradual dos resíduos deixados pelo hábito de ver pornografia ao longo dos anos no seu cérebro. Simples assim. Apesar de esta não ser a meta do livro, as ferramentas de recuperação, como muitas pessoas relataram, podem ajudar sim a resolver os problemas em outras áreas de sua vida que tiveram sua origem relacionas ao hábito de assistir ou pensar frequentemente em pornografia, como por exemplo: problemas de disfunção erétil, problemas de orientação sexual, problemas no trabalho, falta de atenção e energia, problemas de memória, falta de motivação, depressão, problemas para conseguir uma relação harmônica e satisfatória com sua/seu parceiro sexual, perda de tempo, falta de propósito, falta de vontade, impotência em outros aspectos da vida, gostos ou desejos por práticas sexuais contrárias a sua orientação sexual, tendências suicidas e auto-sabotadoras, etc. Isso não significa que com certeza você será curado dos problemas citados, uma vez que eles podem ter origem em muitas causas, mas se estes problemas tiverem relação com o vicio em pornografia, obviamente que também serão afetados com o controle deste hábito, ou seja, são resultados secundários da nossa meta, mas que terão um impacto muito positivo na vida daqueles que os possuem.

Como usar este livro:

Este livro foi pensado e estruturado de uma forma que cause certo efeito na mente do leitor e foi planejado para quem de fato, *está viciado em pornografia*. A disposição dos capítulos e os temas abordados tem a intenção de ir criando uma concepção construtiva sobre o tema que irá ser a base sobre a qual será realizada a higienização do cérebro, conhecida como "restauração", que é a ferramenta mais

eficaz para o controle do vicio em pornografia conhecida até hoje, e é um termo que será abordado com frequência no decorrer deste livro.

As informações apresentadas aqui e a forma como foram dispostas levam em conta uma série de fatores e devem ser usadas como uma espécie de antidoto contra o vicio. Por isso a importância de ler cada capítulo na sequência correta, bem como estar consciente dos objetivos deste livro da forma mais clara possível. Parte deste material, apesar de aparentemente não estar relacionado diretamente com a cura, servirá de base teórica para você ter a confiança em fazer a restauração do seu cérebro até um nível satisfatório capaz de eliminar completamente o vício em pornografia de sua vida.

Cada capítulo foi estruturado para ter em média apenas 15 páginas. O que significa que se você ler 20 páginas por dia, em apenas dez dias terá completado todo o material e estará pronto para começar a sua recuperação. No final existem sites e referências onde você poderá encontrar a maioria das fontes de onde retiramos as informações disponibilizadas aqui e também se juntar a comunidades de apoio ao redor do mundo e ter acesso a outras ferramentas que podem lhe ajudar no período de recuperação.

Você está pronto?

Desejo sinceramente que todos aqueles que estejam decididos a parar e que buscaram por respostas sobre como fazer isso por todos esses anos, encontrem aquilo que estavam procurando aqui neste livro.

Parte I

O Problema

CAPÍTULO 1
O que é o vício em pornografia?

Resumo: Neste capítulo você encontrará a tradução para o português do *"Grande Experimento"*, um artigo revolucionário feito pelo neurocientista americano *Gary Wilson* que explica satisfatoriamente as causas do fenômeno do vicio em pornografia na era moderna e que é a base teórica que ajudou na recuperação de muitos ex-usuários. A compreensão deste estudo é fundamental para quem deseja parar com o vicio em pornografia e erradicar da sua mente a maioria das falsas ideias que foram propagadas durante anos sobre este fenômeno[1].

A Neurociência e a pornografia

O que acontece quando se tranca um ratinho em uma gaiola junto com uma ratinha no cio? Primeiro, se vê uma cópula atrás da outra; daí, progressivamente o rato se cansa daquela ratinha em particular. Mesmo que ela queira mais, ele já enjoou. Contudo, troque a ratinha por uma outra ratinha e o rato imediatamente se reanima e se empenha em fertilizá-la. Se você repetir este processo com várias ratinhas diferentes, o rato pode quase morrer de exaustão. Isto é chamado de *"esfriamento"* – uma resposta automática a parceiros sexuais. E é exatamente isto o que faz você se tornar um viciado em pornografia na Internet.

Como no rato do laboratório existe um mecanismo dentro de você que te impulsiona a fertilizar mulheres, homens e qualquer outra coisa que você vir em uma tela de computador[2]. Circuitos primitivos em seu cérebro governam suas emoções, desejos, impulsos e tomadas de decisões inconscientes. Seu trabalho é tão eficiente que a evolução não sentiu necessidade de modificá-los muito desde que os seres humanos são seres humanos.

---

[1] Artigo traduzido e adaptado de http://www.yourbrainonporn.com

[2] Observação: o esfriamento também se manifesta nas mulheres. Estudos mostram que, uma vez dada à devida oportunidade, mulheres são tão promíscuas quanto os homens.

Mais dopamina, por favor.

Nos ratos, em você e em todos os outros mamíferos, o desejo sexual é despertado através de uma substância chamada dopamina. A dopamina regula o núcleo da parte mais primitiva do cérebro – o circuito de recompensa. É graças a ele que podemos experimentar prazer, mas também podemos desenvolver vícios. Seu circuito de recompensa te ordena a fazer tudo aquilo que garanta sua sobrevivência e a transmissão dos seus genes adiante. No topo da lista de recompensas humanas estão a comida, o sexo, o amor e a amizade. Estas recompensas citadas são chamadas de reforços naturais, que são o oposto de drogas viciantes que são artificiais.

O propósito evolucionário da dopamina é te motivar a fazer o que seus genes querem que você faça. Quanto maior a descarga de dopamina, mais você desejará algo; sem ela, você simplesmente ignora. Para bolo de chocolate e sorvetes, um estouro de dopamina; para palmito, nem tanto. O sexo e o orgasmo são os mecanismos que naturalmente liberam maiores descargas de dopamina para o circuito de recompensa. O apelido da dopamina é "molécula do vício".

Ainda que se possa definir a dopamina como a substância do prazer, tecnicamente essa definição não é muito precisa. A dopamina está mais para a busca do prazer ou a medida do seu potencial de prazer. Apesar de haver controvérsias, acredita-se que a recompensa final e as boas sensações estejam relacionadas com os *opióides*. Dopamina seria algo como o "querer" e os *opióides* algo como o "gostar". Desta forma, podemos definir o vício como um "querer" fora de controle.

Fantasias, fantasias e mais fantasias.

A dopamina surge com os estímulos: um carro novo, um lançamento no cinema, um novo eletrônico – todos nós nos tornamos apegados a algo sob o efeito da dopamina. Assim como em qualquer novidade, a excitação cai à medida que a dopamina vai se exaurindo. Aqui está como o esfriamento funciona: o circuito de recompensa do rato vai descarregando cada vez menos dopamina para uma mesma fêmea, mas quando uma nova fêmea surge, uma grande descarga de dopamina é liberada. Isso não lhe soa familiar?

Pornografia na Internet é um atiçador especial do seu circuito de recompensa, pois os estímulos estão todos a apenas um clique. Pode ser uma "nova parceira", uma cena incomum, um ato sexual esquisito, ou – pense você mesmo em algo. Qualquer um pode ficar clicando por horas e experimentar muito mais estímulos em dez minutos do que qualquer um de nossos ancestrais pode experimentar durante toda a sua vida! E o que o cérebro faz quando se depara com um número ilimitado de estímulos, cuja quantidade é incapaz de suportar? O cérebro se adapta, e é exatamente isso o que pode levar ao vício.

Drogas não são as únicas coisas viciantes.

É sabido que substâncias que estimulam a liberação de dopamina como álcool e cocaína, podem levar ao vício. Mas apenas uma minoria entre 10 a 15% de seres humanos ou ratos que já consumiram essas substâncias se tornaram viciados. Quer dizer então que nós estamos livres do perigo dos vícios? Em se tratando de abuso de entorpecentes, talvez sim. Mas em se tratando de excesso de

estímulos de recompensas naturais como sexo, comidas gordurosas, videogames ou jogos de azar, a resposta pode ser não, ainda que certamente nem todo mundo se torne viciado.

A razão do porque podemos nos tornar viciados com comida e sexo mesmo que não sejamos propensos a vícios, está no fato de que nosso circuito de recompensa nos estimula a procurar por sexo e comida e não drogas. Atualmente, os alimentos calóricos (70% dos adultos americanos estão acima do peso e 35% estão obesos) e a pornografia na Internet (sobre o que você está lendo agora) têm muito mais potencial para viciar pessoas do que as drogas. Ambos sobrecarregam os mecanismos de saciamento – o sentimento de estar satisfeito – porque as calorias e as oportunidades de se reproduzir são a prioridade número 1 dos genes.

Todos os vícios afetam o cérebro de forma similar.

Pesquisas recentes revelam que os vícios comportamentais (comidas saborosas, jogos de azar ou videogames) e vícios por entorpecentes possuem algo em comum: redução da dopamina e uma queda nos receptores de dopamina do circuito de recompensa. Isto é a base de todos os vícios. Com menos dopamina e menos receptores dessa substância, fica muito mais difícil estimular o circuito de recompensa. Este processo acaba levando ao que todos os viciados uma hora experimentam: *uma resposta indiferente ao prazer*.

Em agosto de 2011, os maiores especialistas da Sociedade Norte americana de Medicina do Vício -ASAM- publicaram sua nova e avassaladora definição de vício. Esta nova definição corrobora os pontos principais debatidos neste artigo de

que os vícios comportamentais afetam o cérebro da mesma forma que as substâncias entorpecentes, em todos os aspectos. Tal definição, na prática, encerra o debate se o vício em sexo e em pornografia é um vício verdadeiro ou não.

Quanto mais prazer, menos prazer.

Apesar de você talvez não perceber, você está aqui porque você tem uma *resposta indiferente ao prazer*. O declínio nos receptores de dopamina e outras mudanças no cérebro te transformaram em um viciado em pornografia. Trata-se de fisiologia, não de moralidade. O ciclo do vício em pornografia é semelhante ao de outros vícios, ou seja: satisfação com o estímulo->anestesia ao prazer->busca por mais estímulo->satisfação retorna devido a um maior estímulo->posterior declínio nos receptores de dopamina->mais anestesia ao prazer->busca por mais estímulo->satisfação retorna com um estímulo ainda maior.

E em pouco tempo você já está viciado em pornografia, pois para o seu cérebro, nada mais é tão interessante quanto o pornô. Na visão dos seu genes, este é o cenário perfeito – te manter copulando freneticamente – antes que esta "oportunidade valiosa" desapareça!

O sequestro de seu mecanismo de satisfação.

O consumo excessivo (sexo ou comida) é um sinal do seu cérebro primitivo de que você conseguiu alcançar o "prêmio" evolucionário. Sob o efeito de estímulos suficientes os receptores e dopamina começam a declinar. Isso te deixa insatisfeito,

querendo buscar mais. Esta anestesia ao prazer é o meio que seus genes empregam para fazer você continuar buscando comida e oportunidades de se acasalar.

O mecanismo de satisfação é uma vantagem evolucionária em situações onde a luta por sobrevivência se sobressai ao mero saciamento da vontade. Pense nos lobos, que precisam conseguir até 10 quilos em cada caça de uma vez só; ou em nossos ancestrais, que precisavam armazenar calorias de alta qualidade através de alguns quilos extras para facilitar o transporte, sobreviver em tempos difíceis, ou mesmo diante de um harém para ser fertilizado em tempos de acasalamento.

No passado, essas oportunidades eram raras e passavam rápido. O ambiente humano mudou drasticamente. A Internet oferece infinitas oportunidades de "acasalamento" que seu cérebro primitivo pensa que é real. Assim como qualquer outro mamífero que se preze, você vai se esforçar para espalhar seus genes para os quatro cantos, mas aqui a sua temporada de acasalamento não vai ter fim. Você clica, clica, clica, se masturba, clica, clica, clica, se masturba, clica, clica, clica. E o seu mecanismo de satisfação se sobrecarrega. A evolução não preparou seu cérebro primitivo para estes estímulos sem fim.

Células que juntas trabalham, juntas se programam.

Como a anestesia ao prazer te impele ao uso contínuo do pornô, seu cérebro começa a se reprogramar. Essa reprogramação envolve a superprodução de substâncias químicas naturais (delta FosB), e o reforço das conexões entre as células nervosas do cérebro, facilitando a comunicação entre elas. Isto é o que acontece em todo aprendizado, é o que chamamos de "*neuroplasticidade*". Quanto

mais intensa a experiência, mais fortes serão essas conexões. Quanto mais fortes as conexões, mais fácil será para os impulsos elétricos fluírem por esse novo caminho.

Com o consumo habitual do pornô você estará fortalecendo um canal em seu cérebro. Assim como a água flui por onde ela encontra menos resistência, os impulsos também o farão, assim como os nossos pensamentos. É como qualquer habilidade que quanto mais se pratica, mais fácil é de se repetir. Logo, logo isto se torna automático e passa a operar sem a necessidade de qualquer pensamento consciente. Você criou um forte canal de pornografia em seu cérebro. Uma anestesia ao prazer combinada com um forte canal capaz de levá-lo a um alívio de curto prazo é a base de todos os vícios.

Escala e reprogramação

O desenvolvimento da tolerância (ou anestesia ao prazer) faz com que um viciado precise de mais "droga" para obter o mesmo efeito. Usuários pesados de pornografia chegam a perceber que assim que eles desenvolvem tolerância para seus antigos gostos, eles partem para novas direções na busca de emoções intensas. Muitos procuram por coisas que os chocam – talvez porque o que é proibido e temível, combinado com prazer sexual, oferece um grande estímulo ao cérebro... pelo menos por um tempo.

Por isso, não é incomum que alguém comece a ver pornô com uma foto do "traseiro gostoso" de uma Jennifer Lopez e semanas depois se torne excitado com cenas de zoofilia ou estupros. Quanto mais intensos os eventos associados (orgasmo + vídeo), ou quanto mais essas cenas se repetem, mais forte é a

reprogramação. Cada experiência programa novos gostos em seu cérebro. Se suas preferências sexuais mudaram, seu cérebro também mudou.

Definição de vício?

Alguns acreditam que somente drogas, e não comportamentos é que podem causar vícios. Como já mencionado anteriormente, isto é um equívoco. Especialistas da área definem o vício de várias formas. Sucintamente, as etapas de desenvolvimento do vício são as seguintes: 1)Comportamento impulsionado por emoções que progridem da busca para a compulsão; 2) Uso contínuo sob o risco de consequências adversas, e finalmente 3) Perda de controle.

O vício pode vir acompanhado de dependência física e sintomas de abstinência. Muitos usuários compulsivos de pornografia se surpreendem com suas síndromes de abstinência, que se compara àquelas sentidas por usuários de álcool e drogas.

O que faz a pornografia na Internet ser única?

Está claro que hoje em dia a pornografia na Internet é de fácil acesso, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, gratuita e privada. A forma com que é usada mantém os níveis de dopamina anormalmente elevados por um longo período de tempo, tornando-a especialmente estimulante e potencialmente viciante. Sites de recuperação frequentemente reportam que o vício em pornografia na Internet se deve à combinação de masturbação e orgasmo com

atuações estimulantes e chocantes. Com certeza ambos desempenham um papel, mas o que se destaca a pornografia na Internet das demais é que:

1) Possui fantasias extremas – centenas de novos parceiros sexuais por sessão. As fantasias são altamente estimulantes, e a pornografia atual não lembra em nada a Playboy de imagens estáticas e conteúdo limitado que seu pai consumia. Os usuários frequentemente relatam que mesmo o sexo real se torna chato em comparação com o pornô;

2) Diferente do que acontece com comida e drogas, onde há um limite para consumo, não existe nenhum limite prático para o consumo de pornografia na Internet. Os mecanismos naturais de saciamento do cérebro não são ativados, até o momento do clímax. Mesmo assim, o usuário pode partir para algo ainda mais chocante para ficar excitado novamente;

3) Com comida e drogas a única maneira de progredir no vício é consumindo mais. Com o pornô é possível progredir tanto com “parceiros” de fantasias quanto por assistir práticas sexuais novas e incomuns. É bem comum os usuários procurarem por pornografia cada vez mais pesada;

4) Diferentemente de comida e drogas, a pornografia na Internet muitas vezes acaba não chegando a ativar os mecanismos naturais de aversão. A aversão ocorre quando você não gosta de uma droga ou remédio ou quando você se depara com um purê de batata amanhecido ou com uma maçã podre, por exemplo. Com a pornografia isso não acontece.

Muitos sintomas, uma única causa.

Muitas vezes os viciados em pornografia sentem uma variedade de sintomas que não conseguem associar ao uso exagerado de pornografia. Alguns desses sintomas são:

- Angústia relacionada ao avanço na busca por pornografia mais pesada;

- Impotência copulatória (ou seja, só se ter ereção com o pornô, e não mais com parceiros sexuais reais);

- Masturbação frequente e com pouca satisfação;

- Ansiedade social severa, que vai se agravando;

- Aumento da disfunção erétil, mesmo com pornografia mais pesada;

- Gostos mórbidos de pornô que não refletem sua orientação sexual;

- Dificuldades de concentração, inquietação excessiva;

- Depressão, ansiedade e lapsos de memória.

Há boas razões para acreditar que estes sintomas surgem em decorrência da anestesia ao prazer e da reprogramação cerebral. Ambas são mudanças estruturais do cérebro que precisam ser revertidas.

Essas mudanças e as ferramentas que irão te auxiliar a reverter esse processo serão vistas nos próximos capítulos deste livro. Antes, vamos seguir nossa linha de raciocínio e discorrer um pouco sobre as consequências do vicio em pornografia...

CAPÍTULO 2

As consequências do vicio em pornografia.

Resumo: O objetivo deste capítulo é traçar um panorama sobre as consequências desastrosas que o vicio em pornografia pode acarretar em sua vida. Como você chegou até aqui, é muito provável que você já saiba quais são elas, mas mesmo assim é importante estudar estes depoimentos de forma a fixar em sua mente a real dimensão deste problema na sociedade atual, bem como para poder comparar a sua situação com a de milhares de pessoas ao redor do mundo que tem que lidar diariamente com essa mesma questão.

Os relatos abaixo foram selecionados aleatoriamente dentre mais de centenas e estão aqui para acabar com todas as dúvidas que porventura ainda existam sobre os malefícios da pornografia. Todos os casos são reais e foram retirados de fóruns da internet sobre o tema. A identidade das pessoas foi mantida em sigilo para preservar os próprios usuários. Colocamos aqui um total de apenas 10 páginas de depoimentos para que o livro não ficasse muito extenso. No fim do livro existem as fontes onde você pode encontrar ainda mais relatos se quiser.

Relatos:

"No meu caso, o principal é a baixa motivação. Eu não me importo mais com nada, sempre cansado, dificuldade de concentração, ansiedade, depressão, etc.. Eu sabia que algo não estava bem comigo e os meus amigos íntimos e a minha família também, mas eu simplesmente não conseguia colocar o dedo na ferida ou não queria admitir que estava viciado em pornografia."

"Fui viciado em pornografia por mais de 10 anos. Só agora percebi que isso teve um efeito profundo sobre o meu desejo sexual. Estou com 31 agora. Passava mais de uma hora quase todas as noites vendo pornografia. Quando olho para trás, lembro que na época eu pensava que isso era uma coisa normal, e que eu devia matar o desejo dentro de mim para poder parar de pensar em sexo e assim poder fazer outras coisas mais importantes. Mas agora eu percebo que eu errei feio. Gostaria que alguém tivesse me alertado sobre o dano que isso poderia causar."

Quando reduzi o nível de intensidade do material que eu estava assistindo (Exemplo: modelos de biquíni), minhas ereções perderam muito a força. Foi quando eu percebi que tinha um problema. Eu nunca tinha notado que eu precisava de material de maior intensidade para manter meu pênis excitado."

"É inacreditável o que estes últimos 10 anos de pornografia fizeram para a minha vida. É absolutamente inacreditável. Eu desenvolvi depressão, ansiedade social, zero amigos, perdi uma namorada incrível que eu estava com ela ha quase 4 anos, a escola e o trabalho ficaram de cabeça para baixo(...)"

"Se você ainda os tiver, dê uma olhada nos seus velhos boletins. Eu sei que isso soa estranho, mas outro dia eu decidi conferir algumas coisas velhas no meu porão e achei diferentes boletins e avaliações de professores de antes que eu comecei cronicamente a me masturbar e de depois. Houve uma diferença notável tanto no meu desempenho (sem trocadilhos) como na forma como os meus professores me

avaliaram. As avaliações positivas dos meus professores eram claramente maiores antes de eu começar a me masturbar várias vezes ao dia. Sim, pode ser uma coincidência, mas eu sinceramente depois de perceber o quanto mais produtivo e focado eu estou após ficar sem me masturbar por uns dias, acho que não."

"(Idade 18) Algumas semanas atrás, eu me senti confortável o suficiente para discutir todo o processo de restauração com os meus amigos mais próximos. Quando eu disse a eles primeiro que eu tinha conseguido parar de assistir pornô hardcore por uma X quantidade de dias, seus queixos literalmente caíram. Eu disse a eles sobre os benefícios de parar etc. Então eu descobri que todos os 4 (Todos eles da minha idade) eram viciados em pornografia. Todos eles admitiram que mesmo só alguns dias sem pornografia era impossível de suportar. Eu estava realmente chocado, porque eu nunca realmente imaginei que os meus amigos estavam lidando com a mesma porcaria que eu estava lidando todos esses anos. Como eu, eles começaram em uma idade tenra e assistiam várias vezes vídeos pornográficos durante a semana. Eles não tinham absolutamente nenhuma idéia do que o pornô estava fazendo com eles. Eu disse: "Porra, não é de admirar a forma desastrosa como todos nós nos saímos ao longo do ensino médio." Eu tenho que dizer que esta quantidade ilimitada de pornografia disponível é realmente uma doença para a nossa geração."

"O uso de pornografia quase arruinou meu casamento em longo prazo e se minha esposa não fosse forte como ela é ele teria acabado. Eu tenho conversado com outros homens sobre pornografia e todos eles admitiram para mim que têm visto muita pornografia e estão a ponto de usar até medicação contra impotência (viagra)."

"Se eu estou sem ver pornografia, acho fácil falar com outras pessoas no escritório, contar piadas, falar com o chefe (e com algumas das minhas mais atraentes colegas de trabalho do sexo feminino). Quando eu me masturbo, a minha tendência é querer me esconder debaixo da minha mesa e evitar todo o contato visual. Eu tentei uma e outra vez me convencer de que isso é apenas um efeito placebo, mas os resultados são realmente difíceis de contra- argumentar."

"Eu me sentia uma merda 24 horas por dia. Eu não tinha energia e motivação. Eu estava letárgico todo o tempo. Eu não comia direito. Eu não me exercitava. Eu não estudava. Eu não me importava com a higiene pessoal. No estado que eu estava, era extremamente difícil ficar por mais de 3 minutos focado em algo produtivo."

"Meu fundo do poço foi quando eu perdi o meu diploma de farmácia e perdi a minha namorada no mesmo dia devido à pornografia e a procrastinação. Eu tinha chegado a partir direto para o pornô gay e um dia eu me encontrei deitado em uma cama, com o meu pau sendo sugado por um cara e eu não conseguindo nem endurecê-lo. E você sabe qual é a pior coisa? Eu estava vendo pornografia em meu telefone celular e sendo chupado ao mesmo tempo e ainda assim não conseguia endurecer meu pênis!"

"Como eu fui fundo nesta merda e subestimei o impacto da pornografia! Eu pensei que estava apenas desperdiçando 20% da minha vida. Mas logo percebi que desperdicei perto de 99%. É uma coisa maldita e assustadora!"

"(Idade 37) Aqui está uma lista de problemas físicos que tive ao longo dos anos devido a minha masturbação excessiva: Disfunção erétil sem pornografia, sensação de queimação e dor ao urinar, micção fluxo duplo, dor nas costas, dor polegar, hemorragia, hemorroidas, tônus muscular desequilibrado, má postura, pênis flácido e com a pele seca e crua e insônia de não assistir. Problemas mentais: HOCD[3] (começou com "shemales" [4]), dependência, depressão, frustração, culpa, não socialização. Conclusão: passar metade da vida apaixonado por imagens pornôs e agindo por fantasia, ficar fora da vida real foi pior coisa que eu já fiz."

"Com a internet de alta velocidade eu estava sempre procurando o "video certo": transexuais, hermafroditas, swingers, amadores, e até mesmo gay (sendo que eu sempre tive certeza de que sou heterossexual)."

"Eu cheguei a um ponto onde eu gastava pelo menos 4-5 horas todas as noites tentando encontrar o vídeo ou imagem perfeita. Muito triste quando penso sobre isso! Às vezes eu até mesmo me fingia de doente para não ir trabalhar e passar a noite toda em frente ao computador. Eu nem percebia o quanto o tempo passava até que via o sol nascer. Eu sabia que tinha um problema sério. Além disso, eu tenho sofrido com a ansiedade e depressão desde os 13 anos ("coincidentemente" durante o mesmo tempo que eu comecei a usar pornografia de forma regular). (...)"

---

[3] HOCD - Homosexual Obsessive Compulsive Disorder.
[4] Termo em inglês para travestis e transexuais.

"Abaixo um registro com uma lista de razões pelas quais eu odeio masturbação e pornografia, e por que eu estou determinado a superá-las: Isso me transformou em um zumbi que não se importa com mais nada. Eu esqueço as coisas, evito coisas, procrastino, me desliguei de minha esposa e filhos só para ter algum tempo a sós com o meu iPad e para alimentar o meu vício; Tenho a mais bela mulher do mundo e, quando me masturbo eu a ignoro a favor de mulheres muito menos atraentes; Isso perturba o meu sono e reduz drasticamente a qualidade do meu trabalho e minha capacidade de me concentrar; desperdiça o meu tempo, o tempo da minha esposa, o tempo dos meus filhos. Graças a masturbação eu estou, desperdiçando a minha vida e reduzindo a qualidade dela; ela me entorpece! Enfim, a lista é longa..."

"Agora eu vejo o quanto de dano que tenho para reparar. Acabei de fazer 33 e de muitas maneiras eu sinto que eu estou recomeçando de onde parei aos 20 ou mais anos de idade. Cara, eu mal sei por onde começar! Não é como se eu tivesse planejado tudo na época. Eu só fui procrastinado e nunca lidei com isso. Agora eu acordo 13 anos depois e percebo que eu ainda sou uma criança com medo, só que agora eu tenho uma década jogada na privada. O que eu estou me referindo principalmente aqui é sobre as relações pessoais. Você sabe, as mulheres, sexo, amor. Tudo indo embora. Eu me sinto como se eu não tivesse muito tempo, eu quero ter filhos e começar uma família, mas... Como eu posso até chegar a vislumbrar essa idéia, quando eu não tenho certeza se eu posso tirar tempo suficiente para ter relações sexuais, e muito menos o suficiente para ter uma família com sucesso?"

"(Idade 16) Eu me masturbo com pornografia e eu estou traumatizado com isso. Da mesma forma eu comecei a ver vídeos pornôs de cavalos e histórias de incesto. Por que eu não posso simplesmente ver pornô normal pelo menos?? De qualquer forma eu preciso de conselhos. Como posso tirar isso da minha cabeça? Como posso esquecer isso e seguir em frente. Eu tenho uma ansiedade tão grande dentro de mim agora!"

"Tenho notado o que a pornografia fez com as mulheres da minha vida. Ela distorceu minha mente e qualquer mulher que eu vejo agora é um objeto pornô. Está ficando fora de controle. Eu quero agir como nas cenas pornográficas que eu assisti ao longo dos dias anteriores. O olho da minha mente substitui a estrela pornô com as mulheres de verdade que eu estou olhando. Isso está me deixando nervoso porque acontece até nos momentos mais impróprios."

"Lembro-me cerca de um ano e meio atrás de ter lido um artigo sobre como a pornografia na Internet estava destruindo a libido dos jovens e ri. Sim, eu ri. Naquela época, eu estava assistindo a filmes pornográficos hardcore o tempo todo e a pornografia estava se tornando meu único interesse, mas eu não podia perceber que eu tinha um problema. Quando, poucos meses mais tarde eu conheci a primeira namorada da minha vida e percebi que tinha impotência sexual, fiquei surpreso: Como posso ter impotência?? O que diabos há de errado comigo? Por que eu não estou me sentindo animado com uma garota nua na minha frente? Nunca, nunca passou pela minha cabeça a possibilidade de que o meu uso de pornografia pudesse ser o problema. Mesmo depois de descobrir os artigos sobre o cérebro, levei alguns

meses antes de levá-los a sério. Demorei alguns meses para perceber o quão errado foi o fato de que, ao invés de namorar meninas reais, há anos eu me masturbava com pornografia na Internet. Basicamente, o problema é que quem por enquanto ainda não está viciado em pornografia dificilmente acredita que a pornografia pode fazer algum dano e aqueles que estão viciados em pornografia não conseguem admitir a sua situação até o ponto de perceberem que têm disfunção erétil. Mas a disfunção erétil, como sabemos, é apenas a etapa final de um declínio gradual!"

"Eu comecei a olhar para pornografia regularmente ha cerca de cinco anos atrás. Primeiro as mulheres bonitas, então a pornografia hardcore, em seguida, os filmes bizarros, então os travestis, os animais, em seguida, os hermafroditas, então as adolescente, em seguida, os "modelos ainda mais novas" (pedofilia). Com o passar dos anos me tornei cada vez menos interessado em me masturbar e cada vez mais interessado em "novidade". Olhando para trás, eu não vejo como eu poderia ter sido tão ignorante em não reconhecer que eu tinha um problema."

"(Mulher) Meu ex me disse que ele sabia que a pornografia era um "vício" para ele. Ele usou esse termo, e disse que queria parar e não podia – o pornô "tinha arruinado sua vida." Ele também me mostrou uma cicatriz por masturbar-se até o ponto de sangrar, porque ele era incapaz de parar. Ele disse que a pornografia o enganou o tempo todo e fê-lo constantemente fantasiar sobre sexo "desagradável" com estranhos, e jovens (adolescentes) do sexo feminino. As meninas em alguns sites eram tão jovens que ainda não tinham seios. A pornografia o levou a buscar na vida real o sexo explícito que ele estava vendo on-line e ele acabou buscando por meninas

menores de idade. Ele cada vez mais queria fazer o que ele viu e então ele começou a tratar todas as mulheres como se fossem "submissas" (a grande palavra da moda na pornografia) e objetos, inclusive eu. Ele tornou-se agitado, irritado e disse que ele não conseguia olhar para pornografia porque eu estava em casa, tornando-se tão irritado e abusivo devido à frustração em querer ver mais pornografia. Ele também me abandonava em lugares para correr e volta para casa e ficar on-line vendo pornografia. Ele passou a ter relações sexuais desprotegidas também - não pensando nas consequências óbvias como o aborto e as doenças sexualmente transmissíveis."

"(Mulher) Eu sou uma viúva, fui casada desde os 17 anos de idade. Meu marido e eu tivemos uma grande vida e eu o perdi para o câncer depois de uma batalha corajosa. Eu nunca soube que existia pornô... Eu sei que ele teve playboy etc, mas nós nunca discutimos isso. 2 anos mais tarde descobri a pornografia online. Meu novo namorado não podia acreditar que eu nunca tinha visto e mostrou para mim. Eu fiquei rapidamente viciada. Agora eu quero sair. Eu não sabia que esse mundo existia e agora não posso parar. Isso ampliou meu desejo em 1.000%. Vou tentar terapia para parar porque isso está interferindo na minha vida. Pobres adolescentes - Eu não posso nem imaginar que está acontecendo agora com esta geração. (...)"

"(Mulher) Estou tentando parar e eu estou no 2 º dia, após várias recaídas. Ao pesquisar dicas de recuperação na internet, notei que o vício da pornografia é severamente incompreendido e varrido para baixo do tapete... Mesmo quando eu falei com a minha mãe (que é psicóloga), ela nunca sequer tinha ouvido falar disso. Ela não acha que seja algo "tão grande". Eu assistia uma média de 3 horas de

pornô por dia e há milhões como eu por aí. Atualmente estou passando por sérios sintomas de abstinência: depressão, uma quantidade absurda de ansiedade, dores de cabeça, libido incorrigível. Eu quero saber se há outras viciadas em pornografia. Esta merda não é a natureza humana. A internet está cheia dessa merda nojenta..."

"Rapaz, 27 anos: Fato interessante: Eu apenas fiz alguns cálculos... Supondo uma média de uma hora e meia por dia de pornografia desde os 12 anos até os 27, significa que eu vi cerca de um ano de pornografia! Muito possivelmente até mais..."

"(Homem, 28 anos) Comecei a ver pornografia com 12 anos. Já aos 16 eu me lembro de ter feito algumas tentativas de parar sem sucesso. Tudo começou com imagens leves da playboy até ir aumentando para sexo normal, chupadas e finalmente sexo hardcore, bondage, lesbianismo e vídeos mais pesados. Com 25 anos terminei meu namoro de 7 anos com uma linda garota e após mais uma seção intensa de pornografia me vi num chat gay fantasiando sobre como seria ser chupado por um cara (sendo que eu não me considero gay e esse tipo de coisa nunca tinha se passado pela minha cabeça). O vicio foi ficando cada vez mais forte até que acabei querendo fazer as coisas que eu via na pornografia na vida real. Acabei me envolvendo com prostitutas "só para ver como era". Primeiro as "tops", depois as piores possíveis até que me deparei transando com uma prostituta de beira de estrada sem camisinha. Isso poderia ter sido a gota d´água, mas não foi. Ainda iludido sobre a minha situação eu acabei me envolvendo com travestis e o pior, desenvolvi impotência sexual e tive que tomar viagra com 26 anos! Minha vida e profissional e financeira está horrível. Estou fazendo terapia e hoje percebo que joguei metade da minha vida fora."

CAPÍTULO 3

A relação entre impotência sexual e o vicio em pornografia.

Resumo: Transcrição de outra palestra chave do neurocientista Gary Wilson, onde ele explica a relação entre disfunção erétil induzida pelo uso de pornografia e os seus efeitos sobre o cérebro humano. Essa leitura é fundamental para compreender de forma detalhada como funciona o vicio em pornografia e é a base do processo de recuperação. [5]

Por favor, saibam que somos a favor da liberdade de expressão e do livre arbítrio. Nós não queremos proibir a pornografia e não ligo para o que as pessoas fazem com seus órgãos genitais. Nós temos outro site, sobre relacionamentos. Não tem nada a ver com pornografia. No entanto, tem artigos sobre a neurociência do orgasmo e amor, sobre a evolução da sexualidade e a dependência. Ele também tem um fórum onde as pessoas podem discutir temas sobre a sexualidade. Cerca de cinco anos atrás, graças ao Google, os usuários de pornografia começaram a aparecer e compartilhar suas experiências. Anos mais tarde, os usuários de pornografia, em vários estágios de recuperação passaram a constituir um grande percentual do fórum. Como consequência, temos aprendido muito sobre o vício em pornografia e disfunção erétil induzida pela pornografia. Aqui estão algumas palavras de um usuário de pornografia pesada:

"Eu tenho usado pornô fortemente desde minha adolescência, e eu tive problemas de Disfunção Erétil (DE) desde meus vinte anos, embora só recentemente (em meus trinta anos), é que isso se tornou impotência total na hora de transar. Eu culpava a desatratividade ou falta de novidade de minhas parceiras, ou meu nível de condicionamento físico, a minha dieta, minha idade, o stress, a ansiedade de desempenho... um monte de coisas. Mas quando eu percebi que não podia mais mesmo me masturbar com orgasmo sem pornografia na Internet, algo acordou. A fonte dos meus problemas parece óbvia agora."

[5] Artigo traduzido e adaptado de: http://www.yourbrainonporn.com

É também muito comum que os usuários de pornografia pesada não queiram enxergar/admitir que a causa de sua Disfunção Erétil esteja relacionada à pornografia. Aqui está outra citação típica:

"Eu tenho 24 anos e tenho lutado contra a disfunção erétil há anos e só recentemente atribuí ela ao vício em pornografia. Eu estava em uma montanha russa emocional, enquanto tentava descobrir qual era o meu problema. O que torna a coisa toda tão difícil é que você sabe que deve ficar excitado por mulheres reais, mas por alguma razão você não fica. Então você tenta forçar a sua excitação, você falha, e você entra numa espiral de depressão e ansiedade. Os especialistas realmente precisam ficar mais conscientes do que está acontecendo."

Nós até ouvimos relatos de adolescentes com disfunção erétil. Isto não é normal. Claro, ansiedade ocasional pode ocorrer, mas não impotência crônica, a não ser, é claro, que a pessoa tenha uma doença grave. Está muito claro que o problema desses caras é o uso pesado de pornografia na Internet, porque quando eles pararam e ficaram fora da pornografia por um longo período, suas ereções e desejos normais começaram a retornar. O uso contínuo de pornografia pesada pode fazer alterações no cérebro. Aqui estão algumas das formas de como essas mudanças cerebrais aparecem:

- Fim das ereções espontâneas.
- Não ficar mais excitado por pornografia estática, ou pornografia vista anteriormente. Muitas vezes você precisa avançar para material mais extremo apenas para endurecer seu pênis, o que é um sinal de vício.
- Diminuição da sensibilidade peniana. Uma indicação de que o cérebro está anestesiado ao prazer.

- Ejaculação retardada, ou a incapacidade de obter orgasmo durante o sexo com uma parceira real. Na verdade, agora são os homens que estão fingindo o orgasmo com as mulheres!
- Impotência copulatória ou incapacidade de manter uma ereção com um parceiro real (muito comum).
- Remédios para impotência sexual estão perdendo os seus efeitos. É que o problema está no cérebro, não no pênis!
- Eventualmente não poder obter uma ereção, mesmo usando pornô extremo.

Por que ouvimos muito pouco sobre pornografia na Internet causando disfunção erétil? Uma razão óbvia é que a livre exibição em tempo real de pornografia na Internet é um fenômeno relativamente novo e que avança rapidamente em termos de estimulação cada vez mais extrema. Leva algum tempo para que a disfunção se desenvolva. Todo mundo é diferente, mas agora que a pornografia extrema e interminável está disponível, às vezes leva apenas alguns anos para uma pessoa desenvolver disfunção erétil, seja qual for a sua idade. Ela pode aparecer de repente, apesar de que a deterioração é geralmente gradual.

Os usuários tendem a não perceber que estão desenvolvendo problemas, porque eles podem facilmente avançar para uma linha ainda mais erótica de estimulação. Sem falar que os homens não conversam entre si sobre a questão. Quem quer admitir para seus amigos que têm impotência aos vinte e poucos anos de idade? Além disso, eles simplesmente nem sequer imaginam que o uso de pornografia da Internet seja a possível causa de seus problemas.

A publicidade generalizada de drogas e estimulantes sexuais criou a impressão de que a disfunção erétil crônica é normal. Na verdade, antes da pornografia na Internet existir, impotência crônica era muito rara até a idade de quarenta anos e praticamente desconhecida entre adolescentes de vinte anos. Os profissionais de saúde podem não ter consciência de como a pornografia na Internet com a sua novidade constante e variedade infinita está afetando o cérebro humano.

Um bom conselho é que o dependente esteja atualizado com as mais recentes pesquisas em neurociência. Para entender melhor como a pornografia na Internet funciona procure se informar sobre como o jogo excessivo ou o vicio em games e comida podem causar mudanças estruturais no cérebro (mudanças que são bastante similares a toxicodependência). Para muitos de nós, o sexo é ainda mais atraente do que essas outras atividades.

Historicamente, os especialistas foram treinados para pensar que a impotência na adolescência é fruto da vergonha ou da culpa. Se isso fosse a causa da disfunção erétil da juventude de hoje, seus sintomas teriam aparecido quando elas começaram a se masturbar. Os especialistas estão cegos, porque nenhuma pesquisa ainda foi publicada sobre o uso da pornografia e a disfunção erétil. As varreduras do cérebro seriam úteis para revelar o que realmente está acontecendo. Apesar de terem sido feitas em jogadores compulsivos, viciados em games e usuários de drogas, elas não têm sido feitas sobre os usuários de pornografia de hoje. Mas independente disso, o fato é que a disfunção erétil dos jovens está aumentando.[6]

---

[6] Observação: Este texto foi escrito em 2013.

** Obs.: Depois que esse artigo foi escrito, uma associação de urologistas italianos patrocinou uma pesquisa com 28.000 pessoas, e foi provado que o uso da pornografia pesada está de fato associada com a disfunção sexual nos jovens. O presidente da associação, Carlo Foresta, que também é professor da Universidade de Pádua, estima que setenta por cento dos jovens que ele trata de disfunção erétil tenham utilizado a pornografia da Internet de forma pesada.*

Veja o bestseller do New York Times "*The Brain that changes*", do psiquiatra *Norman Doidge*. É um livro sobre a plasticidade do cérebro e reativação dos caminhos neurais. Ele trata usuários de pornografia e está convencido de que:

1. Vício em pornografia é real e resultado de mudanças estruturais que ocorrem no cérebro.
2. Ver pornografia pode causar disfunção erétil.

Doidge escreveu: *"Eu tenho tratado ou avaliado um número grande de homens e todos tinham essencialmente a mesma história: Eles relataram dificuldade crescente em serem excitados por seus atuais parceiros sexuais, esposas ou namoradas, embora eles ainda as considerem realmente atraentes. Quando perguntei se esse fenômeno tinha qualquer relação com a pornografia, eles responderam que inicialmente a pornografia os ajudava a ficarem mais animados durante o sexo, mas ao longo do tempo teve o efeito oposto. Agora, em vez de usar seus sentidos para desfrutar de estar na cama, no presente, com suas parceiras, o ato sexual cada vez mais exigia que eles fantasiassem que faziam parte de um roteiro pornô."*

Isso foi no final dos anos noventa (1999). Mas o que aconteceu na última década? Esta manchete diz tudo *"Homens Jovens e casados estão evitando sexo"*.

“36% dos adolescentes não estão mais interessados em sexo”. Você está brincando comigo? Algumas décadas atrás, um adolescente que não estivesse interessado em sexo teria sido enviado imediatamente a um psiquiatra!

É bem sabido que a pornografia é enorme no Japão. Os japoneses são experts em tecnologia e a vergonha em torno do uso da pornografia na internet não é um problema. Observe que ela dobrou em dois anos. Esses homens não têm nenhum interesse em sexo com mulheres reais porque as mulheres reais não são mais estimulantes o suficiente. Elas não podem competir com a superestimulação da pornografia na Internet. Um outro estudo de 2008 descobriu que 20% dos jovens franceses também não estão mais interessados em sexo. Até os franceses? Agora nós temos certeza de que existe algo de muito errado!

Obter estatísticas sobre quantas pessoas sofrem de disfunção erétil é difícil[7]. Se você olhar para o famoso estudo Kinsey, de 1948, você vai ver que naquela época, entre os 20 anos de idade, menos de 1% das pessoas tinham Disfunção Erétil. Abaixo de 45 anos, menos de 3%. E muitos destes casos estavam relacionados à ansiedade. Claramente, Disfunção Erétil não é uma doença para homens jovens saudáveis. Pelo menos não era até agora. As opiniões dos especialistas mudaram ao longo do tempo. Até a década de 70, pensava-se que cerca de 90% da DE era psicológica, e apenas 10% orgânica ou biológica. Uma das principais "causas" psicológicas descritas na época era: “esposas frígidas”.

Acredita-se que hoje, os fatores psicológicos, como estresse, ansiedade, vergonha ou até mesmo o medo do fracasso sexual, sejam responsáveis por cerca

[7] Segue a definição médica da disfunção erétil: incapacidade persistente de obter e/ou manter uma ereção suficiente para relações sexuais satisfatórias. (Instituto Nacional de Saúde, 1992).

de 10% das causas e 90% dos problemas de disfunção erétil sejam causados por problemas orgânicos, como problemas nos nervos, artérias bloqueadas, efeitos do alcoolismo, diabetes, e, claro o envelhecimento. Ou seja, se você tem menos de quarenta anos, é muito improvável que sua Disfunção Erétil exista por uma causa orgânica, mas é claro que é sempre bom começar verificando isso com um médico.

Como podemos ver, pode demorar um pouco para a ciência acompanhar a realidade. Na década de 70, a causa da impotência sexual era psicológica, a "neurose do homem", ou talvez de sua companheira. Nos anos 90, as coisas foram trocadas. Quando os pesquisadores viram que drogas como o Viagra funcionaram, eles mudaram o diagnóstico para "causas orgânicas".

Aliás, a descoberta de drogas estimulantes sexuais foi acidental. A droga estava sendo testado para problemas de pressão arterial, quando um inesperado, mas muito rentável efeito foi relatado. Nos dias de hoje, a ciência está ficando para trás novamente. Está ficando atrás sobre os efeitos da pornografia na Internet, porque os neurocientistas simplesmente não querem estudar sobre isso.

Se a causa da Disfunção Erétil nos jovens é a pornografia, então a fonte do problema é, mais uma vez no cérebro, ou seja, é orgânica. Disfunção Erétil induzida por pornografia não é psicológica, tem uma causa fisiológica. É um sintoma de um processo de dependência que alterou o cérebro. Especificamente os centros que controlam as ereções. Resumindo: seu problema não está no seu pênis e sim em seu cérebro, e existe cura! Em seguida, vamos estudar com isso tudo funciona.

Como funciona o processo de ereção.

Como sempre, há sempre mais para aprender, até mesmo sobre a fisiologia da ereção. No entanto, a mecânica é muito simples. As artérias que levam o sangue até o pênis ficam maiores. O pênis, em seguida, se enche de sangue, o que comprime as veias que o envolvem. Basicamente, você tem um engarrafamento envolvendo o fluxo sanguíneo. Para ir de um estado para o outro, dois eventos importantes devem ocorrer. Em primeiro lugar, alargamento ou dilatação das artérias que trazem o sangue até o pênis. Em segundo lugar você precisa que a musculatura lisa do pênis relaxe e permita que ele se encha de sangue. Você literalmente *precisa relaxar* para conseguir uma ereção. Estes dois eventos são controlados pelos nervos. São eles que enviam mensagens para os vasos sanguíneos e a musculatura lisa do pênis. Há um conjunto separado de nervos para as sensações, para que as mensagens fiquem constantemente indo e vindo entre o pênis e o sistema nervoso.

Os nervos que controlam ereções vêm da medula espinhal. Na verdade, os nervos no cérebro ativam os nervos na medula espinhal, que ativam os nervos espinhais que vão para o pênis e o pênis responde, embora seja um pouco mais complexo do que essa minha descrição. Em outras palavras, existem etapas na cadeia de ereção: Cérebro -> medula espinhal -> nervos espinhais -> Pênis.

Se você tiver Disfunção Erétil causada pelo uso da pornografia, o problema está no cérebro, e apenas no cérebro. Ele é o seu elo mais fraco. Não na medula óssea, nem nos nervos, nem no pênis. Em contrapartida, se a impotência for devido ao envelhecimento ela é geralmente um problema dentro do pênis.

Quando o impulso eléctrico percorre o nervo ele provoca a libertação de produtos químicos, aqui chamados de "moléculas de neurotransmissores". São os mensageiros químicos que controlam as células e dão a elas instruções sobre o que fazer ou não através de um impulso elétrico. Mensageiros químicos controlam todas as funções, incluindo as ereções. O mensageiro químico para ereções é chamado *óxido nitroso (NO)*. É liberado nas terminações nervosas do pênis, sempre que houver um impulso nervoso. Quanto mais impulsos, mais óxido nitroso é libertado e mais forte será a ereção.

Correndo o risco de complicar um pouco a explicação, o óxido nitroso, na verdade, provoca a liberação de outro produto químico (cGMP), que faz todo o trabalho. cGMP dilata os vasos sanguíneos e relaxa o músculo liso, de modo que o pénis possa encher-se com sangue e tornar-se ereto. Assim: Nervos espinhais -> Óxido Nítrico -> cGMP -> Pênis cheio de sangue= Ereção.

E aqui está o ponto mais importante: estes produtos químicos desaparecem rapidamente. É por isso que o cérebro precisa manter o envio de impulsos nervosos para sustentar uma ereção. Então onde é que as drogas estimulantes sexuais entram em jogo? Todos elas inibem a degradação da cGMP. O acúmulo de cGMP leva a uma maior dilatação dos vasos sanguíneos e a ereções mais fortes. Ou seja, remédios para impotência não provocam ereções. Eles apenas as sustentam e funcionam no nível do pênis, dilatando os vasos sanguíneos[8]. Mais uma vez, seu público-alvo são pessoas que tem disfunção erétil devido ao envelhecimento e não pessoas com problemas de Disfunção Erétil induzida pela pornografia.

[8] É por isso que o risco de tomar esses remédios sem orientação médica é gravíssimo. Se você ainda tem alguma dúvida dê uma olhada nas perguntas do capítulo 8, onde aprofundamos melhor esse assunto.

Para ter ereções, você deve ter impulsos nervosos causando a liberação de óxido nitroso. Isso significa que o cérebro precisa registrar estimulação sexual ou excitação de algum tipo. Este é o elo mais fraco para os usuários de pornografia pesada e suas ereções fracas e o declínio da atração por mulheres reais. Homens com disfunção erétil induzida pela pornografia sofrem de uma resposta fraca ao prazer que foi anestesiada pelo circuito de recompensa do cérebro.

Além disso, o cérebro dos usuários de pornografia pesada está agora condicionado pela superestimulação de pornografia na Internet, como Doidge descreveu. O resultado biológico é que não há número suficiente de impulsos que viajam do cérebro para a medula espinhal e daí para o pênis. Aqui é onde a disfunção erétil dos usuários de pornografia pesada surge. Vamos dizer que você usa remédios para impotência para poder manter se masturbando com pornografia. Você está realmente fazendo sua Disfunção Erétil ficar pior em longo prazo, porque você está continuando a dessensibilizar esta parte do cérebro!

Disfunção Erétil induzida pela pornografia é essencialmente bioquímica. A resposta mais simples é que a pornografia na Internet superestimulou o seu cérebro, e, com o tempo, seu cérebro se adaptou. O ponto-chave é que essas mudanças no cérebro são semelhantes ao que ocorre em todos os vícios. Uma das características da dependência é a necessidade de mais e mais estímulo para obter o mesmo, geralmente com menor efeito. Os especialistas chamam isso de “tolerância”. É por isso que você precisa de mais pornografia, ou gêneros cada vez mais extremos de pornografia, para ficar excitado.

A parte de seu cérebro que te excita é a mesma que te viciou: o sistema límbico. Um grupo de estruturas cerebrais que compartilhamos com todos os

mamíferos. Ele é responsável pelo trabalho de toda a sobrevivência e tem a função de garantir que você faça mais bebês, em outras palavras: tenha sexo e orgasmo. Seu sistema límbico pensa que as fêmeas bidimensionais exibidas na tela são valiosas oportunidades genéticas, e assim trata de torna-las tão excitantes.

Como é que o seu sistema límbico te mantem fertilizando o monitor do seu computador? Ele usa um circuito cerebral que é a peça central do sistema límbico: o circuito de recompensa. Este é o lugar onde você experimenta o desejo, o prazer sexual e a libido. Também é onde você decide o que você gosta e o que não gosta. Este circuito é pequeno, mas poderoso. Você nunca toma uma decisão sem consultá-lo. Em certo sentido, é a sua bússola interna. Se você é viciado em alguma coisa, aqui é onde isso acontece.

Para fazer qualquer coisa, você deve ser recompensado. Este circuito é ativado sempre que fazemos alguma coisa que promove nossa sobrevivência, ou, o mais importante, que promove a propagação dos nossos genes, a propagação da espécie. É isso o que te motiva a buscar o prazer. Sua finalidade evolutiva é levá-lo a comer, fazer sexo, se apaixonar e assumir riscos. Essas unidades são todas muito bem reforçadas no circuito de recompensa do cérebro.

Mensageiros químicos ligam e desligam partes do cérebro, assim como ativam alterações nos vasos sanguíneos do pênis. A neuroquímica primária, ou o neurotransmissor que transforma o circuito de recompensa do cérebro é a *dopamina*. Pense no circuito de recompensa como o motor e a dopamina como o gás. Quanto maior a quantidade de dopamina, mais você vai querer alguma coisa.

Quanto mais sexualmente excitado você estiver, maior será o seu nível de dopamina. Dopamina tem picos durante o orgasmo, mas a experiência do orgasmo em si tem mais a ver com o lançamento de outros produtos químicos no seu cérebro, conhecidos como *opióides*. A dopamina é mais a motivação para alcançar seus desejos. Isso te leva em direção ao orgasmo, e o exorta a assistir pornografia. A dopamina é vital tanto para o desejo sexual quanto para ereções. Se os sinais de dopamina estão baixos ou o seu circuito de recompensa não estiver respondendo à dopamina, diga "adeus" à sua libido, e "Olá" para a sua Disfunção Erétil. Vícios de todos os tipos desregulam, ou seja, estragam, o seu sistema natural de dopamina.

A maioria dos homens acha que a testosterona é a chave para a sua libido e suas ereções. Na verdade, a testosterona afeta o desejo principalmente estimulando a dopamina no circuito de recompensa. Se você está com tesão, não é a testosterona, mas a dopamina, que você está sentindo. A reposição de testosterona só ajuda com a Disfunção Erétil quando você é deficiente em testosterona. Os especialistas acreditam que a suplementação de testosterona ajude apenas cerca de 5 a 10% dos homens. Você precisa de testosterona para manter as estruturas do pênis e estimular ereções. Tenha em mente, no entanto, que os garotos pequenos têm ereções e eles têm muito pouca testosterona.

Outro apelido da dopamina é a "molécula do vício." Cocaína, álcool e nicotina todos elas inundam o circuito de recompensa do cérebro com dopamina. Todos os produtos químicos que causam dependência e atividades interessantes (como jogos de azar e vídeo game) elevam os níveis de dopamina. É isso o que os torna potencialmente viciantes. Claro, você precisará de uso contínuo para produzir as mudanças cerebrais físicas que te levem a um vício real.

Como funciona a relação entre pornografia e o cérebro?

Então, como poderia algo simples como se masturbar e ver pornografia na Internet gerar mudanças cerebrais que causem Disfunção Erétil?

A primeira parte da resposta é que o nosso cérebro não evoluiu para lidar com o uso de pornografia pesada. Ainda temos cérebros de “caçadores/coletores”, mesmo que nós estejamos vivendo em um mundo moderno. Nosso cérebro quase não evoluiu nos últimos 60 mil anos. Caçadores/coletores não se sentavam na frente do computador horas por dia se masturbando com pornografia.

Em segundo lugar, a pornografia na Internet é um superstimulante por causa da novidade e da busca interminável. A dopamina surge com a novidade, especialmente a novidade sexual. Ela também surge para a “caça”, neste caso para o filme pornográfico "perfeito". A dopamina liberada pelas novidades evoluiu para fazer seus antepassados curiosos, então eles procuraram novos territórios, novas fontes de alimento e talvez até mesmo novos companheiros.

A cada clique, você tem outro nível de dopamina. Um usuário de pornografia pesada vê mais fêmeas sexualmente ativas ou machos (no caso das mulheres), do que os nossos antepassados teriam conhecido em várias vidas. Pornografia na Internet é uma máquina de produção de dopamina. Com a pornografia na Internet você pode manter a dopamina surgindo por horas sem parar. Pornografia na Internet sequestra nosso mecanismo inato por novidade, caça, e engana o cérebro dizendo que a caçada bidimensional e a novidade são “muito valiosas.”.

A dopamina surge com cada nova pessoa, romance ou cena. Assim, se sua dopamina começa a cair, ou se a sua ereção começar a desvanecer-se, tudo que

você tem a fazer é clicar em uma cena após outra cena e bombear seu cérebro de dopamina. Não há como comparar uma revista ou DVD alugados da locadora de antigamente com a novidade constante de dopamina proporcionada na era da pornografia da Internet rápida. Aqui está uma citação do músico John Mayer:

"Pornografia na Internet absolutamente mudou as expectativas de minha geração. Como você pôde se ligar a um orgasmo com base em dezenas de chances? Você está procurando um vídeo... depois de 100 você jura que vai ser aquele que você vai terminar e você ainda não termina. "

Ele também disse algo sobre a exibição de 300 vaginas antes de você se levantar da cama pela manhã. Isso é muita quantidade de dopamina. Outra maneira de manter a sua quantidade de dopamina em alta é explorar novos sabores, ou categorias de pornografia. A questão aqui não é o conteúdo do pornô que você vê, mas sim o grau em que ele estimula o seu cérebro com a dopamina. Seja qual for o seu gosto, há sempre alguma coisa online que é mais estimulante ou chocante quando você avança para a próxima página.

Quando você combina novidade com emoções intensas, como choque, medo ou mesmo vergonha, isso pode realmente explodir o circuito de recompensa do cérebro, aumentando a dopamina e a norepinefrina (uma substância química semelhante à adrenalina). Quando a Disfunção Erétil se desenvolve, você pode encontrar-se buscando mais e mais extremos sabores de pornografia, apenas para você poder se sentir excitado. Aqui está um exemplo de um fórum na internet:

"Os últimos oito ou mais meses tornaram-me extremamente consciente da minha falta de controle sobre masturbação e o uso de pornografia. Tenho me degradado em coisas mais extremas recentemente. Foi um alívio ler alguns dos artigos aqui que explicam que o conteúdo não importa realmente. Trata-se apenas da estimulação da mesma coisa e da necessidade de obter imagens mais extremas e estranhas. Ainda me sinto atraído por mulheres, mas não sentia desejo sexual real para com elas há anos."

Então, como é que toda essa superestimulação afeta o cérebro? Ela faz com que ocorra um entorpecimento dos circuitos de recompensa. Isto é o que acontece com todos os vícios. Quanto mais você estimular mais o circuito de recompensa elevará o nível de dopamina e... Menos ele responderá!

Pense em uma lanterna com pilhas. Em termos simples, o circuito de recompensa não está fornecendo energia suficiente para abastecer suas ereções. O circuito de recompensas recebe o estímulo de paisagens, sons, toque, cheiro e assim por diante. Em outras palavras, a partir de outras partes do cérebro. Agora, a mensagem aqui do circuito de recompensa para o hipotálamo é: "Ei! Eu realmente quero isso. Você pode me ajudar a obter?" Essa mensagem contém jorros de dopamina. Se a mensagem do circuito de recompensa é fraca, assim serão as suas ereções. Em um circuito de recompensa anestesiado, os sinais nervosos serão muito fracos.

É por isso que você precisa da superestimulação de pornografia na Internet para conseguir ter o seu pênis ereto. Para entender como um circuito de recompensa anestesiado pode causar impotência, você precisa saber como as células nervosas se comunicam umas com os outras para transmitir mensagens. Acontece no pequeno espaço entre elas chamado de sinapse. No circuito de recompensa, a eletricidade flui ao longo de um nervo e quando chega ao final, faz com que o nervo libere dopamina na sinapse. Estas células nervosas usam dopamina para se comunicar ou preencher a lacuna. O envio de células de dopamina na sinapse faz com que ela se ligue aos receptores de dopamina na célula nervosa que a recebe. Se há suficiente dopamina, os receptores "ouvem" a mensagem, de forma sútil. E você tem uma experiência, como excitação, ou

esperamos nós, uma ereção. Tão fundamental quanto isso, é a necessidade dos receptores nervosos “ouvirem” a mensagem. Mas na disfunção erétil, o número de receptores de dopamina diminui. Ou seja, devido a superestimulação, as células nervosas dizem: "Chega! Eu não posso lidar com essa enxurrada de sinais de dopamina.” E desta forma, arrumam um forma de fazer isso. Se alguém gritar com você, você cobrirá seus ouvidos, não é? As células nervosas conseguem fazer isso através da remoção de receptores de dopamina.

Aqui está o problema - a força da mensagem é determinada pela quantidade de receptores que são ativados pela dopamina. Com menos receptores ativados, você tem menos impulsos elétricos percorrendo os nervos, o que se traduz em menos excitação sexual. É como se o seu motor de oito cilindros agora estivesse em uso com dois cilindros ou até menos!

Seu cérebro está gritando: "Eu preciso de mais dopamina para conseguir uma ereção." Na realidade, você precisa de mais receptores de dopamina! Este é o principio de uma resposta ao prazer anestesiada. O circuito de recompensa torna-se menos sensível à dopamina. Para a função erétil normal, você precisa de seus receptores para retornar a seus níveis anteriores. Além das mudanças de receptores, a superestimulação faz cair os níveis de dopamina. Isso também altera os níveis de excitação existentes. Com menos dopamina, há uma resposta mais fraca. Na verdade, você não está apenas com alguns cilindros, agora você está com pouco gás, também!

Estas células nervosas estão localizadas no centro do circuito de recompensa (o núcleo accumbens). Ele decide se algo é ou não interessante. É o elo mais fraco na sua cadeia de ereção. A resposta ao prazer anestesiada significa

sinais fracos para o hipotálamo. Agora, o hipotálamo não pode enviar um sinal forte para baixo até chegar ao seu pênis e o circuito de recompensa não está mais experimentando a estimulação neuroquímica suficiente para funcionar de forma normal. Então, o que você faz? Se você tiver acesso à Internet, você irá à caça de algo que possa excitá-lo, mesmo que você esteja um pouco anestesiado ao prazer.

Então você procura um romance pornô, e obtém uma grande explosão de dopamina. Isso pode ser o suficiente para manter o seu pênis ereto. Mas tenha em mente que você também está baixando os receptores de dopamina. Então, se a novidade não é suficiente, você pode passar para níveis mais extremos de pornografia para conseguir manter o seu circuito de recompensa em ação.

Fora isso, além de uma resposta ao prazer anestesiada, você também educa o seu cérebro. É assim que você se lembra de coisas ou adquire competências-ou hábitos, incluindo os maus hábitos. Agora você tem circuitos em seu cérebro para escrever, andar de bicicleta e... Se masturbar vendo pornografia na Internet! Quanto mais você usa estas vias mais fortes elas se tornam e mais fácil é fazer as mesmas coisas sem pensar. Em algum momento no passado, você podia facilmente obter uma ereção com os chamados estímulos normais, ou seja: tocar seu pênis, fantasiar sobre sexo ou um encontro com uma parceira real. Você não precisava de nenhuma pornografia. Em outras palavras, o seu circuito de recompensa tinha a sua sensibilidade normal. Com o uso contínuo da pornografia, as coisas mudaram. Você anestesiou seu circuito de recompensa e agora você precisa de mais e mais estímulo para ficar excitado. Eventualmente, você formou uma forte via pornográfica em seu cérebro. Agora ele é mais forte do que as vias mais antigas associadas com os estímulos normais.

Pense em um barranco profundo em uma encosta, na qual toda a água da chuva, eventualmente flui. Para você, quando se trata de sexo, este é o lugar onde seus pensamentos fluem automaticamente. Pornografia na Internet é agora uma memória poderosa que se ativa em um nível subconsciente.

Aqui temos o psiquiatra Norman Doidge novamente:

"As últimas páginas de revistas e banners de sites pornográficos na Internet estão cheios de anúncios de Viagra e do tipo drogas-medicamentos desenvolvidos para os homens mais velhos com problemas de ereção relacionados ao envelhecimento e bloqueio dos vasos sanguíneos do pênis. Hoje os jovens que navegam na internet estão tremendamente temerosos de impotência ou "disfunção erétil", como é eufemisticamente chamada. O termo enganador implica que estes homens têm um problema em seus pênis, mas o problema está em suas cabeças... Raramente ocorre a eles que pode haver uma relação entre a pornografia que estão consumindo e sua impotência".

Se você tem um problema de Disfunção Erétil induzida pela pornografia, você alterou o seu cérebro. É simples assim. Então, o que você pode fazer? Você precisa parar todo o uso de pornografia. Dito isso, a recuperação a partir de qualquer vício é complexa e envolve mudanças em muitos níveis. Para a maioria dos caras, é difícil desistir de pornô. Para reverter a disfunção Erétil, é preciso reequilibrar o seu cérebro. Isso tem dois aspectos, o que nós chamamos de "reiniciar" e "religar".

"Reiniciar" significa restaurar a sensibilidade de seu circuito de recompensa de volta ao normal. Você precisa de tempo e uma redução radical de estímulo para os seus receptores de dopamina saltarem de volta ao normal. "Religar" significa permitir que seus caminhos habituais pornográficos condicionados pela pornografia se enfraqueçam por falta de uso, e que os seus caminhos de controle executivo normais se fortaleçam.

Lembre-se, a superestimulação fez as células nervosas reduzirem o número de seus receptores de dopamina. Restaurar a sensibilidade do circuito de recompensas significa aumentar o número de receptores de dopamina. Conforme o tempo passa sem o uso de pornografia, nascerão em você novos receptores.

À medida que você for curando o seu cérebro, você vai ter ereções mais facilmente e mais sensibilidade no seu pênis. Conforme o tempo passa, os seus níveis de dopamina voltarão ao normal. Você pode esperar também um crescimento do interesse por parceiros sexuais reais. Você também pode experimentar mais prazer em atividades cotidianas, como um passeio na natureza, acariciar um cão, ou um sorriso amigável de um estranho.

No entanto, o processo de cura não é linear. Espere altos e baixos antes de você chegar ao seu equilíbrio ideal. Os "baixos" mais comuns são quedas de humor ou desejos incômodos. Nesses momentos, a recaída é uma possibilidade muito real, devido ao "buraco de pornografia" profundo que você cavou em seu cérebro.

O que torna esta via pornografia tão convidativa durante a recuperação é que o circuito de recompensa ainda está dormente. Você estará desejando ardentemente alguma coisa que faça subir o seu nível de dopamina. A boa notícia é que se torna mais fácil evitar a pornografia com o seu circuito de recompensa estabilizado e isso ajuda a substituição do pornô por prazeres da vida real.

Como as vias pornográficas enfraquecidas e a sensibilidade de seu circuito de recompensa recuperada, sua libido vai voltar. Depois de um intervalo de segurança, você não terá que depender de pornografia para ter ereções ou mesmo satisfação sexual. Porém, o caminho da pornografia permanece. Embora possa

desaparecer, é improvável que desapareça logo. É por isso que é melhor não voltar ao uso da pornografia. “Deixe o cachorro que está dormindo morrer”.

Aqui estão sugestões de homens que se recuperaram de Disfunção Erétil relacionada ao pornô. Você vai ter que descobrir o que funciona melhor para você:

1. Eliminação de toda a pornografia (definitivo).
2. Eliminação de fantasias pornográficas (definitivo).
3. Eliminação da masturbação (temporariamente).
4. Eliminação do orgasmo (temporariamente).
5. Aumento do contato humano, socialização.
6. Atividades de substituição.

A melhor maneira de se recuperar é dar a seu cérebro um longo descanso de toda a intensa estimulação sexual. No início, a maioria dos usuários em recuperação tendem a associar tanto a masturbação como o sexo à fantasias pornográficas. Como consequência, eles têm que evitar tanto um como o outro para não ativar os seus caminhos pornô cerebrais já existentes.

Quanto tempo isso leva? Isso varia. De fato, o tempo necessário para todo o processo é altamente variável. Dependente de sua saúde, idade e no quanto você alterou o seu cérebro.

Se você decidir se masturbar durante este período, tente se concentrar em sensações físicas sensuais. Se você fantasiar a masturbação tenderá a aumentar os desejos e as chances de recaída, e alguns homens relatam que isso os coloca de volta ao vicio em pornografia. Nós não vimos ninguém que se recuperou de impotência sexual dizer que se masturbava regularmente durante a recuperação.

O fator mais importante na recuperação é o contato humano. Isso ocorre porque todos os vícios sequestram os nossos mecanismos de amor e união cerebrais. Na verdade, os cientistas também concebem o amor como uma espécie de vício, já que é baseado em dopamina. Essa é uma boa idéia para obter a sua dopamina de forma natural, através da interação amigável com outros seres humanos, ou talvez até mesmo com um animal de estimação. Outra chave para a recuperação é encontrar atividades gratificantes para substituir o uso de pornografia. Também esteja preparado para se sentir pior (e ter menos libido) antes de você se sentir melhor. Aqui está o que um homem disse:

"Além de leves dores de cabeça e sono agitado, eu não tive os sintomas de abstinência que muitas pessoas mencionam. Ao invés disso, eu não sinto nada. É como se eu simplesmente não tivesse mais uma libido. Nenhuma ereção pela manhã. Nada de sonhos molhados. Nenhuma ereção espontânea. Não há desejos. Não há excitação."

A maioria dos caras com disfunção erétil têm exatamente essa resposta. É a chamada "flatline", um período, geralmente no inicio da recuperação que te deixa com a sensação de não ter libido nenhuma durante algumas semanas. Eles pararam com a sua "droga", mas seus cérebros precisam de tempo para se recuperar. Outros sintomas da privação de pornografia variam. Os mais comuns incluem: ansiedade, insônia, dores de cabeça, alterações de humor, sentimentos anti-sociais, problemas de concentração e, muitas vezes lampejos de desejo intenso por um tempo. Aqui está o que o outro homem disse:

"Atualmente, estou no dia 22 de abstinência (sem PMO[9]) e posso dizer com certeza que me sinto melhor. Mas, como muitos outros já mencionaram, definitivamente não é uma recuperação linear. Também a minha libido está muito baixa. Eu fui para o bar e não me senti excitado, embora eu possa dizer que todas as mulheres que eu estava vendo eram muito atraentes. "

[9] PMO=Pornografia, Masturbação e Orgasmo.

Mais uma vez: a recuperação leva tempo, e não é linear. Dois meses podem ser assim como o relatado e a potência tende a melhorar depois. Enquanto isso, alguns dias vão ser melhores do que os outros, tanto para a sua libido quanto para o seu pênis. Durante a recuperação, tentar lidar com os desejos usando pornografia não ajuda em nada. Disse um rapaz:

"Eu acordo com esses pensamentos na minha cabeça que literalmente dizem: Vamos! Você não quer ver o que está acontecendo no mundo da pornografia? Basta só escrever isso que já desencadeia algo na minha mente. Eu gostaria de dizer que esses artigos sobre como a mente pode se religar e como ela precisa separar-se das muitas ligações que fez para a pornografia, não as alimentando mais, faz bastante sentido. O processo, definitivamente é real. Eu posso sentir isso comigo."

Uma vez que a sua libido possivelmente cairá durante a recuperação, você pode ter uma vontade de se testar usando pornô para ver se você pode desencadear uma resposta. Isso é contraproducente, porque o seu cérebro ainda não está curado. "Use-o ou abandone-o" não se aplica a um circuito de recompensa em recuperação. Seu pênis vai ficar muito bem depois, pode confiar. Suponha que você torceu o tornozelo e que você não pode colocar qualquer peso sobre ele. Faria sentido de testá-lo pulando de paraquedas? Voltar à pornografia só vai reativar os caminhos pornográficos no seu cérebro. "Dois passos à frente, um passo para trás" faz a viagem se tornar muito mais difícil.

Ninguém tem todas as respostas para este desafio. Só você sabe sobre o seu cérebro e corpo. É importante para que você possa experimentar e descobrir o que funciona para você. Pegue informações aqui e em outros lugares e aprenda a navegar com o seu próprio navio.

Por fim, aqui está um pensamento de outro homem em recuperação (ele estava usando pornografia, e avançou para todos os tipos de materiais mais extremos por vinte anos, o que resultou num Disfunção Erétil cada vez mais grave).

"Quanto mais eu fiquei sem pornografia, masturbação, fantasia e orgasmo, mais impossível se tornou para mim não conseguir uma ereção. Estou sem problemas de Disfunção Erétil ou ejaculações fracas como eu tinha há apenas alguns meses atrás. Meu corpo está curado. Então, se você ficar longe de pornografia e masturbação seu desejo sexual vai voltar. Ele irá voltar e de forma duradoura, eu posso garantir."

Tendo entendido todos estes conceitos básicos de forma satisfatória, é hora de irmos para a parte que mais nos interessa...

Parte II

As soluções encontradas

CAPÍTULO 4

É possível parar? Relatos de pessoas que conseguiram.

Resumo: Neste capítulo você vai encontrar relatos de pessoas que conseguiram parar definitivamente com o vicio em pornografia. A intenção é que através do contato com histórias reais você possa conceber de forma positiva como a atual ciência do cérebro aliada à experiência de várias pessoas tem conseguido fazer com que pessoas que antes tentaram sem sucesso todos os métodos possíveis para acabar com o hábito de ver pornografia, agora finalmente conseguiram encontrar a abordagem correta e tem conseguido se recuperar.

Relatos:

"A minha história depois de 30 dias: Eu nunca pensei ou imaginei que eu estaria postando isso em um fórum para as pessoas viciadas em pornografia. No entanto, posso dizer que encontrei a solução para o meu problema. Tudo começou cerca de 4 anos atrás, depois que eu terminei um relacionamento tóxico e comecei o uso de pornografia pesada. Um dia, percebi que minhas ereções estavam mais fracas e não importa o quanto eu visse pornografia eu realmente não era capaz de conseguir ter uma ereção; Isso me deixou deprimido pra caralho e eu pensei que era apenas uma fase e culpei tudo, menos a pornografia por este problema. Mas, depois das duas primeiras semanas de nenhuma pornografia e masturbação, percebi como uma grande parte deste véu de irrealidade foi levantado e eu me senti mais em sintonia comigo e com o meu ambiente. Eu estava no meu terceiro ano de faculdade e tentei transar com mulheres reais mais de 20 vezes, sendo bem sucedido em apenas duas ou três. Na maioria das vezes eu culpava o álcool ou os nervos. Mas depois desta restauração de 30 dias eu posso sinceramente dizer que era uma mentira completa o

que eu disse a mim mesmo. Eu finalmente fui me testar sexualmente e eu tive a ereção mais dura e o mais intenso orgasmo que eu provavelmente tive desde a puberdade! Este resultado é muito encorajador, vou continuar a bloquear completamente a pornografia de minha vida por tanto tempo quanto possível e eu estou pensando em avançar mais um mês nesse programa de restauração. Também sinto que os últimos 4 anos da minha vida foram totalmente desperdiçados, principalmente em termos de relacionamentos, porque pornografia me deixou atraído por mulheres sem nenhum apego emocional real. Nunca imaginei que seria capaz de acabar com este vício, mas essa abordagem cerebral realmente funcionou."

"52 dias - Curado após 10 anos de Disfunção Erétil: Eu desenvolvi impotência sexual dentro de um par de anos depois de assinar um plano de à Internet de alta velocidade há 10 anos. Sim! Durante anos eu lutei, para ficar duro o suficiente com uma mulher de verdade, especialmente no começo e se houvesse preservativos eu perdia minha ereção na hora. Depois, eu sempre voltava à pornografia para me tranquilizar. Era como uma droga: shows de webcam, hardcore, amadoras, teens, etc. Isso me permitiu racionalizar minha impotência sexual como sendo apenas falta de atração com a garota, ou algum outro fator. Eu tentei todos os tipos de pílulas como Viagra, Cialis, etc e por um tempo com a minha namorada nunca fazia sexo a menos que eu tivesse uma xícara de café forte, remédio ou parado de me masturbar por uns dias. Era como se eu planejasse a minha semana em torno da minha webcam e sessões de pornografia para me programar para transar com a minha namorada de vez em quando - o que não era o suficiente para ela! Desde que iniciei a restauração (veremos mais adiante como isso funciona) há cerca de 52 dias atrás e com um par

de casos de recaídas após 3 semanas, mas com 30 dias seguidos sem pornografia e masturbação agora, eu notei uma melhora imediata da minha impotência. Fizemos sexo algumas vezes por dia nas primeiras semanas, e agora se instalou um bom ritmo de sexo, 7 a 9 vezes por semana - o que é, provavelmente, muito perto do número de orgasmos que eu estava tendo com pornografia e masturbação! Além disso, nosso sexo ficou melhor, porque, apesar de a dor ainda tinha vergonha do meu vício secreto, agora posso sentir que eu não estou escondendo nada, nem mesmo lutando com a carga psicológica da pornografia e da disfunção erétil. Foi triste e humilhante perceber que todas as minhas experiências com impotência sexual com simples garotas gostosas foram diretamente causados pela pornografia e nada mais... Eu já tinha ido ao médico, tomado suplementos de testosterona, etc..."

"Idade 18 - De suicida a pessoa completamente nova: Eu sou um homem de 18 anos, agora, comecei com a pornografia e masturbação quando eu tinha 11 anos de idade. Olhando para trás, eu era viciado desde o início, mas eu não vim a perceber o meu problema até alguns anos atrás. Aos 13 anos de idade meu pai descobriu que eu estava assistindo pornografia e tentou me ajudar a parar ao colocar bloqueadores de conteúdo em nossos computadores em casa. Eu amo meu pai, e ele tem sido uma grande ajuda na minha vida, mas como ele era ingênuo em pensar que um bloqueador de pornografia poderia me manter fora! Eu não vou entrar em detalhes sobre como eu fiz isso, mas contornar o software era pateticamente simples. Depois o meu pai nunca descobriu sobre o pornô e "a vida voltou ao normal", mas como um perdedor. Como todos nós sabemos aqui o vício só cresceu. Até o momento eu tinha 15 anos eu me tornei um indivíduo deprimido, com auto aversão e ódio. O que os próximos dois parágrafos têm a dizer é horrível, e eu vou carregar o peso dessas

memórias até a minha sepultura. Eu odiava que eu era. Eu odiava que eu não conseguia reunir coragem e força suficiente para parar o meu vício em pornografia e masturbação. Eu tentei parar mais vezes do que posso me lembrar, talvez mais do que 50 vezes eu tentei. O tempo mais longo entre as recidivas foi de uma semana. Durante este tempo eu pensei que eu poderia ter sido capaz de vencer o vicio, mas recai no dia 8 e me masturbei até o meu pênis sangrar. Este é quem eu era. No topo do vício me tornei fisicamente doente. Em um ponto eu tinha que receber várias infusões de sangue de emergência para evitar que meu coração parasse. Eu era um desastre em todos os sentidos. E eu ajudei a matar um dos únicos amigos que eu já tive. Este amigo veio me pedir ajuda, eu sabia que ele sofria de depressão extrema, e ele precisava de alguém para conversar, mas eu disse a ele que a vida é uma merda e que nada importava. Ele jogou o carro para fora da estrada naquela noite, um claro suicídio de automóvel. No dia seguinte, quando eu falei com sua namorada, ela me disse que tinha acontecido, e eu ri. Eu ri quando soube que um dos meus únicos amigos no mundo se matou. É-me impossível colocar em palavras como eu estou enojado com quem eu era. O velho "eu" era um monstro. Estou honestamente surpreso que eu nunca estuprei ou abusei sexualmente de ninguém. A única coisa que me segurava era a vergonha. A única coisa que me segurava era o meu desejo de agradar a meu pai. Eu não queria que ele soubesse que eu estava nisso. Eu ia à igreja todos os domingos e quartas-feiras e agia como se eu estivesse bem. Tornei-me um incrível mentiroso. Na igreja eu olhava para todas as meninas gostosas do ensino médio em torno de mim. Eu sentava lá escondendo minha ereção e como eu fantasiava sobre essas garotas! Esse inferno durou alguns anos, até que um dia eu decidi me matar. Eu sabia que estava doente da cabeça, mas eu não queria ajuda, eu queria um fim à dor, a vergonha e ao auto-ódio. Mas eu não podia ir até o

fim. Eu não poderia dar esse fim a mim mesmo! Você tem alguma idéia de como é isso? Sendo assim totalmente controlado por seu próprio corpo que você não pode nem mesmo destruir a si mesmo? E assim, aos 17 anos, eu me permiti ser um escravo do meu corpo. Eu criei um cronograma: despertar, ir à escola, voltar para casa e assistir filme pornô durante meia hora, fazer lição de casa, comer o jantar, jogar jogos de vídeo, assistir filme pornô até que cheguei muito cansado para continuar, ir dormir e repetir tudo isso. Eu me tornei um robô. Seguindo o mesmo esquema dia após dia. Bem, algo estranho aconteceu cerca de 3 meses atrás. Um cara aleatório que eu nunca tinha conhecido veio até mim e mudou meu mundo. Ele falou comigo, me fez sentir como se tivesse pena e ele me fez perguntas. Agora, para todos os mentirosos por aí, você sabe que a questão é muito perigosa. Se você não tem uma abordagem apropriada, uma pergunta simples pode arruinar tudo. Bem, quando A (meu novo amigo) começou a me fazer perguntas eu me senti muito cansado para dar uma desculpa, então eu lhe disse a verdade. No dia seguinte, ele me apresentou a uma amiga dele, K. Bem, K é a garota mais incrível que eu já conheci na minha vida. Em um momento eu senti que algo em minha mente apenas estalou. Eu sabia que eu queria namorar uma garota, mas eu também sabia quem eu era. Então eu fui para a guerra. Eu apaguei toda a pornografia de meus computadores, eu removi todas as fontes de tentação da minha vida. Eu decidi por mim mesmo, pela primeira vez em 7 anos que eu faria o que for preciso para me tornar uma pessoa melhor. O resto é história. Após 90 dias de absolutamente zero de pornografia de qualquer tipo (nem mesmo jogar jogos de vídeo como Skyrim), nenhuma masturbação, nada, nem remotamente sexual de qualquer forma, eu sou uma nova pessoa. Eu mudei desde o mais profundo do meu ser. Nada é o mesmo. Eu costumava mentir para toda e qualquer pessoa sobre qualquer coisa, agora eu não consigo dizer nada desonesto,

mesmo que eu queria. Eu simplesmente não posso. Além disso, tenho auto-confiança. Antes de outubro do ano passado eu tinha apenas um amigo, e que raramente saia. Agora, eu tenho um grupo de quatro amigos que eu faria qualquer coisa para ajudar e eu estou fazendo novos amigos em todos os lugares que eu vou. Isso parece bobagem, mas o mundo é um lugar bonito! Eu sempre andava com ombros curvados e a cabeça para baixo. Agora eu faço contato visual com todos e mantenho a postura perfeita. Tenho meninas me dizendo que estou bem, e algumas pessoas que conheciam o meu velho "eu" não reconhecem mais quem eu sou. Um cara que conheço há alguns anos não percebeu que era eu quando nós conversamos ontem! Eu costumava ter acne, era horrível e sem capacidade de mudar. Agora eu olho no espelho e gosto de quem eu sou. Então, moral da história para todos os meus irmãos e irmãs que estão na luta, se eu pude fazer isso, você pode fazer. Sério, se o pedaço de merda fodido que eu costumava ser pode mudar, você pode fazê-lo também. Agora, a primeira coisa que você precisa fazer se você quer começar essa jornada é ter um amigo que você sabe que pode confiar, e colocar a sua situação para ele. Você não vai ganhar essa luta por conta própria. O relato continua (...)"

"26 anos, um ano sem pornografia, grave disfunção erétil, recuperação completa: Eu estive sem pornografia pelos últimos 18 meses, hoje completei um ano sem recaídas. Minha motivação para me matar era grave a cada encontro sexual, devido a impotência. Eu não tinha idéia do porque até que eu encontrei os artigos do Gary Wilson - Eu só achei que havia algo de errado comigo, já que eu não tenho problemas médicos. Um ano sem masturbação e pornografia curaram completamente isso. Eu finalmente tenho uma vida sexual normal e parece, até agora, ficar melhor a cada mês sem pornografia. Eu conheci a minha atual parceira na metade do ano passado.

Estarei aqui nas próximas horas para responder qualquer coisa neste fórum já que os seus posts foram uma ajuda enorme para mim. Tudo de bom para todos vocês! (...)"

Idade 26, 136 dias – "NoFap" mudou minha vida: Eu era virgem e agora eu finalmente tenho uma namorada após 2 meses. No início do relacionamento, descobri um problema sério de impotência (nunca passou pela minha cabeça que eu teria qualquer problema - surpresa, surpresa). Eu ainda sinto impulsos? Não para a punheta! Depois de um tempo de restauração fica bem mais fácil me manter limpo. Bem, meus irmãos de luta! Os benefícios são reais. Não é placebo, é a confirmação da minha própria vida. O NEGÓCIO É REAL PORRA!!!"

"Mulher - 90 dias: o aumento da auto-confiança, tudo é mais agradável, a relação é maior. Eu era viciada em sexo, pornografia e masturbação. Meu noivo também tem feito o desafio dos 90 dias comigo, já que ele era viciado também. Aqui está como eu mudei: Tenho amigos; Eu posso facilmente manter uma conversa; A auto-confiança aumentou; A minha relação com o meu noivo está muito além do melhor do que jamais foi; Agora tenho um relacionamento com meus irmãos; Acho as coisas cotidianas mais agradáveis; Não tenho nada a esconder no meu computador, isso, já era uma grande fonte de paranóia e se foi; Estou completamente feliz. Essas mudanças não são apenas porque eu parei de assistir pornografia. Todas essas mudanças, incluindo o desafio dos 90 dias cresceram a partir de um desejo de melhorar a mim mesma. Mas acabar com a pornografia foi o catalisador deste desejo. Eu acho que muitos de nós esquecemos que este vício não é saudável e que é ele que esta minando sua própria vontade. Será que vamos continuar até quando

assim? Nós vamos nos casar em março. Fizemos a decisão de que é o melhor. Será que vamos continuar a não assistir pornografia? Certamente! Será que vamos continuar sem masturbação? Até sermos casados, definitivamente. Depois, então? Nós não estamos muito certos. Ainda é difícil hoje em dia como na primeira semana/mês de abstinência? Não. Eventualmente, eu diria que cerca de 2 meses ou 2 meses e meio depois da restauração, minha libido voltou a ficar nivelada. Eu já não anseio por pornô/masturbação. Eu, obviamente, ainda fico excitada, mas há muito pouco desejo de assumir que a excitação seja a toda hora como antes. Se você tiver alguma dúvida, especialmente sobre isso, não hesite em perguntar! Eu adoraria ajudar qualquer pessoa a entender a importância disso ou dar conselhos às mulheres lá fora!"

"Tudo o que estava faltando na minha vida há 103 dias, está finalmente de volta. Quando acordei no dia de Ano Novo, eu estava deitado ao lado de meu sonho de menina depois de uma noite incrível de festa com bons amigos e uma noite louca na cama com ela. Ela é incrivelmente gostosa, agradável, compreensiva e despretensiosa e ela está se formando na faculdade. Tudo o que estava faltando na minha vida de 103 dias, todas as coisas que eu esperava alcançar durante esta jornada pessoal, está finalmente chegando ao círculo completo. Com certeza há muitos fatores e motivações além de simplesmente não assistir mais pornografia em todo esse tempo, mas ficar sem pornografia e masturbação, certamente tem sido a base do meu sucesso. Sim, eu tinha uma vida muito boa antes de eu começar esta sequência particular, mas eu defini algumas metas para mim, juntamente com o desafio dos 90 dias que fizeram a experiência ainda mais gratificante. Para todos os que duvidam de que isso funciona e aos defensores da pornografia que querem dizer que isso é placebo ou mesmo prejudicial (estes argumentos em particular realmente me

irritavam, junto com as centenas de pessoas que estavam se curando) ou pessoas que ainda estão cheios de merda na cabeça e que eu garanto que nunca concluíram um desafio honesto de 90 dias, aqui estou eu para provar A palavra favorita que eu odiava quando eu lia e que elas gostam de usar para justificar o vicio delas é "pseudo-ciência", o que para mim é tão risível hoje pela minha própria experiência. Algumas pessoas parecem pensar que a "ciência" é só feita por pessoas em jalecos brancos em algum laboratório em algum lugar. Quando, na realidade, a ciência é o estudo do mundo através da recolha de uma certa quantidade de dados para provar ou refutar uma hipótese. Atravesse de sites como yourbrainonporn do Gary Wilson, e outros como o NoFap e todos os outros sites por aí, e até mesmo artigos da ciência convencional, como os estudos que analisaram os níveis de testosterona após períodos de abstenção de orgasmo, e há TONELADAS de evidência da vida real, mostrando as coisas boas que acontecem quando se para de ver pornografia. Para aqueles que eu vi ir tão longe a ponto de dizer que parar de ver ponorgrafia é que é prejudicial, vá perguntar a qualquer médico do mundo e diga-lhes que você está indo para um desafio de 90 dias sem se masturbar, e eles vão te dizer "Vá em frente." Não há nada de prejudicial física ou mentalmente. Tendo completado o desafio 90 dias eu estou aqui para provar-lhe que isso vai mudar a sua vida, se você permitir fazê-lo sem quaisquer atalhos. Eu achava que eu era uma pessoa impotente como homem e hoje me sinto uma nova pessoa, com uma vida social, romântico e atlético lentamente começando a me tornar a pessoa que eu paradoxalmente sempre quis ser. Foda-se os inimigos, e que Deus abençoe esta comunidade e toda a sabedoria e apoio que recebi aqui. Feliz Ano novo a todos!"

“Idade 23 - Gay: da Disfunção Erétil para o melhor relacionamento da minha vida:

Mais de 100 dias lendo relatos de outros que pararam sobre o progresso que tinham feito realmente me ajudaram a encontrar o meu equilíbrio, por isso estou compartilhando isso e espero dar algo de volta à comunidade para aqueles que estão apenas começando agora. Quando eu comecei, eu precisava fazer check-in aqui todos os dias, porque cada pequena coisa que acontecia comigo alguém já tinha vivido. E eu acho que isso é importante. Então, se você está começando, tenha certeza que compartilhar aqui, ajuda. As comunidades sobre vicio em pornografia são fantásticas. De qualquer forma, o motivo do meu post. Uma breve história de como eu fui um usuário de pornografia pesada desde que eu tinha, no mínimo, 13 anos (tenho 23 agora). Eu tive bons relacionamentos durante a minha adolescência, mas a partir dos 20 em diante eles tornaram-se cada vez mais apáticos. Cheguei ao fundo do poço no início deste ano, quando me encontrei possivelmente com o cara mais gostoso que eu já conheci. Voltamos para o apartamento dele, e eu percebi que sofria de disfunção erétil. Foi humilhante, constrangedor e o ponto mais baixo da minha vida. Eu tinha que fazer algo sobre isso. Após cerca de um mês tentando coisas diferentes e pensando que eu só tinha uma baixa libido (ridículo, olhando para trás), descobri que eu sofria de disfunção erétil induzida pela pornografia. Descobrir isso foi surpreendente porque tudo se encaixava – o cara, graças a Deus ainda está interessado em mim, então a gente se deu uma nova chance. No começo foi difícil e eu tive que me masturbar com memórias de pornografia, mas aos poucos consegui evitar completamente pornô e masturbação. Enfim, hoje completo 40 dias. Minha impotência acabou, meu relacionamento está ótimo. Sou uma nova pessoa. Não tenho palavras para agradecer o que vocês fizeram pela minha vida.”

CAPÍTULO 5
Como parar?

Resumo: Neste capítulo você vai entender de que forma as pessoas viciadas em pornografia tem conseguido parar após anos de tentativas inúteis e fracassadas e porque a compreensão cientifica do assunto tem sido um fator chave neste processo de recuperação.

Como parar?

Dando um "reboot" em seu cérebro. Se o fenômeno do vicio em pornografia está por trás de seus sintomas, você precisa restaurar a sensibilidade natural do seu cérebro. Isto é chamado de "rebooting" (em português "reinicialização" ou "restauração"). A melhor forma de dar um reboot é dar a seu cérebro um descanso de todo o estímulo sexual intenso – pornografia, masturbação, orgasmo e fantasias sexuais – até que ele recupere sua resposta natural à esses estímulos (para muitos usuários, a masturbação está fortemente ligada às fantasias, por isso deve-se evitar a ambos).

É claro, no princípio isto é muito difícil. O cérebro não pode mais depender do estímulo contínuo da dopamina (e outras substâncias neuroquímicas) associadas à pornografia pesada. Suas conexões reforçadas que ligam a satisfação de curto prazo à qualquer gatilho que seu cérebro associa ao pornô estão a mil. Gatilhos como ficar sozinho em casa, imagens picantes ou mesmo stress e ansiedade, ativam a rotina pornô de seu cérebro. A única forma de enfraquecer essas conexões do subconsciente é parar de usar e reforçar este caminho e buscar ajuda comportamental. Gradualmente, essas conexões cerebrais associadas à pornografia e às fantasias sexuais irão enfraquecer (vide os relatos de quem parou e também os benefícios encontrados nos capítulos 4 e 6).

A restauração não só irá parar de ativar a rotina pornô, como também vai ajudar seu cérebro a voltar a ter a sensibilidade de antes. Lembre-se, mentes anestesiadas ficam desesperadas por estímulos e a sua liberdade depende de uma mente balanceada. Aí então você poderá escolher entre seguir o caminho da excitação erótica ou algum caminho mais saudável. Não é nem necessário dizer que o reboot não vai garantir que você esteja seguro contra os efeitos da pornografia da Internet no futuro. O cérebro humano estará sempre vulnerável a uma espiral perigosa de estímulos e fantasias e o cérebro de um ex-viciado em pornografia terá sempre uma forte via erótica, que será fácil de ser reativada.

Vício em pornografia.

"É incrível o que você aprende após fazer isto. Acho que agora eu entendo totalmente o ditado de que "conhecimento é poder". Depois de saber como algo funciona e como ele afeta você, é muito mais fácil de reunir a força de vontade de fazer uma mudança, se assim o desejarem." Depoimento de um usuário recuperado da pornografia.

As pessoas chegam aqui com muitos sintomas diferentes, que eles sempre não estão certos se é devido ao seu uso de pornografia pesada. A confusão é compreensível porque os sintomas parecem ser tão diferentes. Por exemplo:

- Impotência na hora da penetração (pode obter ereção com a pornografia, mas não com parceiros reais).
- Crescente disfunção erétil, mesmo com pornô extremo.
- Masturbação frequente e pouca satisfação (sentindo-se como uma "bola de desejo" durante todo o dia).
- Gostos pornográficos que não correspondem à orientação sexual (HOCD).
- Agravamento de ansiedade social.

- Fadiga, irritabilidade.
- Falta de motivação, depressão e ansiedade.
- Incapacidade de concentração, confusão mental.
- Aflição sobre o avanço para gêneros mais extremos de pornografia

É importante perceber que os vícios ou condicionamentos sexuais alteraram a estrutura e química do complexo circuito de recompensa do cérebro. O circuito de recompensa é o lar de evolutivamente antigos centros responsáveis por influenciar ou controlar todas as funções corporais, percepções, humores, emoções, impulsos, anseios, aprendizado, memória, e, é claro - a libido e suas ereções. Seu sistema nervoso autônomo e a maioria dos principais hormônios são controlados por meio de estruturas de circuitos de recompensa e produtos químicos. Além disso, quase todos os distúrbios emocionais e mentais surgem de desequilíbrios nessas mesmas estruturas e vias neurais. Não é de admirar tantos sintomas diferentes podem surgir a partir de um circuito de recompensa alterado pelo vício em pornografia ou condicionamento sexual. Embora alterações muito complexas na estrutura e funcionamento do cérebro ocorram em todos os vícios, as três categorias seguintes preenchem muitas das principais mudanças:

1. A resposta por prazer estar anestesiada (dessensibilização do seu circuito de recompensas).
2. Formação de vias de dependência (a sensibilização que está por trás condicionamento sexual).
3. Inibição de controle executivo e da tomada de decisão (hipofrontalidade).

Ferramentas para mudança.

Para muitos, abandonar o vício da pornografia envolve mudar vários aspectos de suas vidas. Força de vontade e esforço extremo são raramente suficientes para se recuperar deste vicio. Não existe um programa "oficial" de recuperação. O que geralmente tem funcionado para as pessoas é que uma vez entendidas as causas do vicio em pornografia e uma vez tendo visto os resultados alcançados por outras pessoas, elas tem se sentido mais confiantes em realizar o *experimento de abstinência de pornô e masturbação por 90 dias*. No inicio pode ser difícil, sobretudo nas duas primeiras semanas, sendo provável que você tenha recaídas e que tenha que voltar à estaca zero. Mas os relatos de usuários que avançaram e conseguiram realizar o desafio são a prova inabalável de que o "reboot" realmente funciona e é uma revolução no entendimento do vicio em pornografia e da sua cura. Esta seção contém sugestões e ferramentas empregadas pelos usuários que reinicializaram com sucesso e hoje estão livres do vicio.

1) Tenha um claro entendimento de como pornô tem afetado seu cérebro e porque você precisa reprogramar seu cérebro e retornar seu circuito de recompensa para a sensibilidade normal. Com um claro entendimento de como você se tornou viciado, o que ocorreu em seu cérebro, e como o tratamento progride, você estará melhor preparado para dirigir seu próprio caminho para a recuperação.

- Se você ainda não o fez, leia o primeiro e segundo capitulo deste livro com as duas palestras chave do neurocientista Gary Wilson e também os relatos dos prejuízos causados pela pornografia na vida das pessoas. Isso é

fundamental para entender como o vicio em pornografia está ligado ao circuito de recompensas do cérebro e não ao seu pênis ou uma suposta falta de caráter (o que acontece é que a própria evolução do cérebro não estava preparada para a exposição crescente à pornografia iniciada na era da internet de alta velocidade) e também para reforçar o quão danoso pode resultar este vicio para as nossas vidas. (Capítulos 1, 2 e3 deste livro).

- Procure ler os relatos de pessoas que pararam e os benefícios encontrados por elas ao fazer o programa de restauração de 90 dias. Isso irá mostrar para você o quão semelhantes são as histórias dessas pessoas com a sua, e irá lhe encorajar a iniciar o desafio que, no fundo, não é tão difícil de realizar quanto parece (Capítulos 4 e 6 deste livro).
- Durante a sua restauração procure por dicas e ferramentas usadas pelas pessoas que passaram por isso e também procure saber de antemão as armadilhas preparadas pelo seu cérebro para lhe enganar e fazê-lo voltar ao pornô. Sabendo de antemão as armas do inimigo, você não terá desculpas para não se preparar (Capítulos 7,8 e9 deste livro).

2) Compreendendo a restauração e o quê isso implica.

A melhor forma de compreender a restauração é ler os relatos de outros que tem se recuperado do vício pornô e da DE (Disfunção Erétil) induzida pelo pornô. Você irá achar alguns relatos de reinicializações aqui, e no final do livro, links para sites e fóruns da internet onde você encontrará muitos outros relatos e histórias. Resumindo mais uma vez:

- A restauração é nosso termo para dar um tempo livre para se recuperar do vicio pornô e sintomas associados, incluindo disfunção erétil. Se você está preso ao pornô, seu cérebro sofreu as mesmas mudanças fisiológicas e estruturais que todos drogados e vícios comportamentais compartilham: dessensibilização, sensibilização e hipofrontalidade.
- A forma rápida de reinicializar é dar a seu cérebro um repouso de estimulação sexual artificial – pornografia, fantasias pornôs e masturbação. Muitos caras eliminam drasticamente ou reduzem os orgasmos durante seu período de restauração. Por outro lado, contatos sensuais com uma pessoa real podem ser benéficos, desde que você não fantasie sobre pornô.
- Com seu cérebro em equilíbrio você irá achar mais fácil evitar a isca das substancias e hábitos alteradores da mente. Por favor, note que para aqueles com Disfunção Erétil induzida pelo pornô, pornografia da internet é o vicio e a causa da disfunção erétil e não a masturbação ou orgasmo. Todavia, temporariamente eliminar a masturbação e orgasmo pode ser a forma de iniciar a remoção/cura do pornô, da masturbação e da ansiedade.
- Reinicializar retorna seu cérebro para a sensibilidade de antes e permite você sentir excitação e satisfação mais normalmente.
- O vício o dirige para o fortalecimento e sensibilização de ligações neurais ligadas ao prazer irracional e enfraquecem as ligações neurais da razão. Há um cabo de guerra entre os caminhos do desejo (sensibilização) e seu controle executivo, que reside no seu córtex frontal. Enfraquecidas as vias do córtex frontal (hipofrontalidade) você perde o cabo de guerra para os desejos, resultando em sua incapacidade de controlar o uso. Por isso leva um tempo para o seu cérebro voltar ao normal. A boa noticia é que ele volta!

3) Transformando seu computador em um aliado

Você pensa que é uma boa idéia para um alcoólatra em recuperação gastar seu tempo livre passeando em bares? Como você está "passeando" na internet, você terá que empregar a mesma força de vontade. É imprescindível para reiniciar você bloquear pornografia do seu computador (e as vezes até imagens leves) por um bom tempo. Quando a pornografia está disponível a um clique, sua presença pode produzir iminente conflito interior intenso; e o estresse faz uma recaída ser muito provável. Comece por domar o seu computador, tablet e celular. Aqui vai uma visão geral dos vários métodos empregados por reinicializadores de sucesso.

- Filtros Web – No capítulo de dicas e ferramentas está explicado mais detalhadamente onde encontrar estes filtros e como instalar. Filtros contra pornografia são fundamentais para quem quer começar a restauração porque o protegem de quando você está desprevenido e acaba clicando "sem querer" em algum gatilho ou imagem de pornografia (vide relatos de ex-viciados).
- Use Seu Computador de forma objetiva, ou seja, estipule um tempo para usá-lo e de preferência em atividades úteis. Nada de ficar navegando à esmo ou então de usá-lo para fugir de si mesmo. Este hábito pode facilmente leva-lo de volta à pornografia.
- Mude seu Endereço de e-mail para prevenir e-mails que podem disparar o uso de pornografia e os contatos com pessoas que o incentivem a isso.
- Obtenha os aplicativos recomendados para seu computador pelos especialistas para acelerar a reprogramação de seu cérebro (Também disponíveis no final deste livro).

4) Substitua o uso pornô com atividades naturalmente gratificantes

Enquanto você considera quais ferramentas adicionais vai experimentar, tenha em mente que o uso de pornografia pesada é atualmente um substituto artificial para as atividades que naturalmente ajudam a manter seu cérebro em equilíbrio. Quando você remove uma fonte de dopamina (pornô) é de vital importância substitui-la por outras fontes saudáveis de dopamina. As ferramentas comumente empregadas incluem exercícios, meditação, dieta saudável, e socialização. Alguns dessas atividades naturalmente gratificantes você pode fazer sozinho, enquanto outras requerem interação humana. Desse modo, as ferramentas são divididas em dois grupos:

- Ferramentas para conectar-se aos outros.
- Ferramentas individuais.

Ao selecionar ferramentas que você se sente atraído para trabalhar, tenha em mente que os humanos são tribais e vivem em matilhas. Nossos cérebros não evoluíram para regular o humor muito bem quando não estamos interagindo com outros. Ou seja, é normal sentir-se ansioso quando você está isolado. Infelizmente, os usuários de pornografia pesada muitas vezes não se sentem tão socializáveis. Eles podem até mesmo ter desenvolvido intensa ansiedade só de pensar em socialização. No entanto, assim que eles podem, eles se beneficiam de encontrar maneiras de se conectar com outras pessoas, mesmo se tiverem que obrigar-se. Uma vez livre da pornografia, seus cérebros logo redescobrem algumas das principais recompensas naturais: calmante próximo, companheirismo, companhia confiável e regular, contato afetuoso. Leia os comentários dos usuários sobre as melhorias sociais. Um ex-usuário disse: "Eu notei que quando eu quero parar um hábito,

isso é estupidamente difícil, mas eu compreendi que substituir um hábito por outro é muito mais fácil. Encontrar a raiz do problema e remover um hábito com outro exclusivamente para preencher a necessidade raiz básica. O “eu não quero nada” versus o “eu quero algo”, que mudança sutil! No entanto quão profundo e importante isso é!”.

5) Aconselhamento

Adicionalmente a restauração, as pessoas algumas vezes precisam de ajuda profissional para trabalhar com padrões antigos particularmente difíceis. Raiva persistente, vergonha, tristeza, abandono, ou depressão podem sinalizar que o aconselhamento seria útil. Se você procurar ajuda de um terapeuta, você pode querer educá-lo primeiro, alertando sobre alguns dos sintomas que usuários pornôs pesados estão relatando.

6) Outros sites e fóruns

No capítulo final deste livro você vai encontrar muitos outros sites, fóruns e grupos de apoio. Usuários em recuperação se beneficiam muito com os fóruns regularmente trocando dicas e apoio com os outros. Muitos dos sites até tem reuniões e programas de recuperação.

7) Perguntas frequentemente levantadas

No capitulo 8, existem respostas objetivas para a maioria das perguntas que naturalmente surgem sobre o assunto e contém dicas e sugestões.

OK, mas por onde eu começo?

Conselhos de ex-usuários que se recuperaram:

- Delete todo o seu estoque de pornografia e histórico da internet.
- Destrua todo pornô físico (DVDs, revistas, etc).
- Instale um bloqueador de pornografia na Internet (ou até mais de um!) e coloque rigorosas definições. Coloque uma senha que você não memorize e anote-a em um lugar bastante difícil de recuperar.
- Tente limitar o tempo de computador, se você tiver um gatilho ou uma vontade séria, então desligue seu computador e faça uma atividade predefinida que agora vai ser a sua "atividade de substituição pornô". Escolha algo positivo e saudável: xadrez, exercícios, comer uma salada, estudar uma língua, etc.
- Pare de se masturbar o quanto puder. Se você precisar se masturbar, então faça isso sem pornô.
- Atualize continuamente seu diário com suas idéias e experiências.
- Se você fizer uso do pornô novamente, não desista. O mais difícil são as primeiras semanas.
- Resista a tentação de "testar" a si mesmo com a pornografia. Isto é o caminho mais certo para lhe enviar de volta para ela.
- Não ouça o seu cérebro! Se você vai reiniciar, em seguida, deve ignorar todas as racionalizações. Depois de dois meses, mais ou menos, você pode pensar o que quiser, tanto quanto "Será que realmente funciona?" ou "Será que devo continuar?", mas até lá ignore tudo.

CAPÍTULO 6
Resultados esperados.

Resumo: Neste capítulo reunimos alguns depoimentos de pessoas que foram viciadas em pornografia e masturbação e após a restauração conseguiram se recuperar e notaram uma série de benefícios, alguns deles inesperados e aparentemente não relacionados com o vicio em pornografia. A leitura deste capítulo é uma das etapas mais importantes para você conceber um futuro realisticamente possível longe do vicio em pornografia, coisa que por muito tempo achávamos que era impossível ou muito difícil de acontecer, mas que essas histórias desmentem por completo.

Existem muitos mais desses depoimentos disponíveis pela internet, reunimos esses aqui em apenas 10 páginas porque eles são muito parecidos e a intenção é apenas dar uma idéia do que realmente acontece. No final do livro estão as fontes de onde os tiramos e onde você pode encontrar mais desses relatos.

Relatos:

"Eu tenho 24 anos. Comecei a me masturbar com 16. A frequência variava, mas em média eu fazia isso 7 vezes por dia! Isso me deixava muito depressivo. Me deparei com a palestra sobre o cérebro e decidi tentar a restauração. Depois de um tempo sem pornografia, aqui estão alguns dos benefícios que notei em mim mesmo: definitivamente uma voz mais profunda e mais viril, me sinto melhor comigo mesmo, palavras vêm à minha mente rapidamente em vez de procurar a palavra certa quando estou em uma conversa, me sinto mais coerente em meus argumentos, me sinto mais vivo e saudável, eu costumava ser sensível ao sol da manhã e isso parece ter reduzido, eu acordo me sentindo tão descansado como eu costumava fazer quando eu era um adolescente, minha memória está muito melhor (quase fotográfica) do tipo que eu costumava ter na escola, eu me sinto como se o meu

cérebro tivesse despertado novamente, encontro a felicidade nas coisas mais simples, como ter uma boa refeição, assistir ao national geographic, ouvir música, ou simplesmente caminhar, as ereções que eu tenho agora são muito mais "firmes", eu me sinto muito forte, e não experimentava essas ereções desde muito tempo, a energia é bem maior e isso é definitivamente perceptível, eu já não me sinto esgotado o tempo todo, notei também uma mudança na aparência e na minha pele. Enfim, todos estes efeitos podem ser casuais... Eu não tenho certeza... Pode ser placebo... Mas funcionou para mim... Eu não sei o quanto de verdade existe no senso comum de que "masturbação é saudável e ajuda você com a sexualidade e blá, blá, blá"... Tanto reivindicado pelos médicos... Mas para mim parece que o oposto disso é verdade! Obrigado ao autor por iniciar esta discussão... É realmente um problema premente, mas a sociedade em geral não parece se importar!"

"Homem, 25 dias de restauração - Eu me sinto incrível. Sinto-me bem fazendo seja o que for. Pode estar nublado, chuvoso e frio. No entanto me sinto como se fosse um dia ensolarado para mim. Todo mundo no trabalho deve pensar que eu sou um maluco ou algo assim... Minha ambição voltou. Sinto-me grato por ter feito isso. Minha vida parece que deu uma volta em um instante. Eu estava preso neste ciclo anti-social, depressivo e emocional. Todos os dias eu ia no youporn e me masturbava. Era bom temporariamente, mas depois eu me sentia um inútil. Eu me sentia como um perdedor e para sempre preso neste ciclo. Eu queria uma mulher de verdade! É inacreditável que poucos meses atrás eu tive ataques de ansiedade e ataques de pânico ao fazer coisas simples, como ir à uma loja. Agora eu sinto que eu posso falar na frente de uma multidão de pessoas. Então, eu estava mal no radar de qualquer

mulher. Agora, elas sorriem para mim na rua, ou mesmo na minha vizinhança. Ser capaz de flagrar pequenos sinais sociais é alucinante. No outro dia eu estava andando no centro e fiquei excitado pelo cheiro de uma menina que passou por mim. Antes, isso raramente acontecia. As mulheres estão a tentar chamar minha atenção agora. Estou realmente chocado. Eu estive fora do jogo por tanto tempo, é como se fosse tudo novo para mim. Eu finalmente sinto que posso sair para paquerar ou até mesmo pedir uma garota para sair... Eu ainda estou em êxtase! É como se eu acabasse de acordar de um sonho muito ruim. Eu me sinto forte agora. Sinto-me como um homem que está confortável em ser o que é."

"6 meses de restauração - Uau o tempo voa! Completei 6 meses sem pornô e sem masturbação. Eu sinto que estou bastante recuperando psicologicamente e fisicamente. Algumas observações: 1. Se você é tímido em torno das mulheres, você será muito menos tímido quando a única maneira de você fazer sexo com uma mulher real é sair. Você ainda tem aquela timidez, mas o seu desejo sexual vai fornecer uma contra-força para superar isso. 2. Quando eu estava no "modo pornô" via uma gostosa e queria instantaneamente transar com ela. Não é exatamente como agora. Agora estou mais ligado com a interação e o contato físico e menos ligado pelo visual. Não me interpretem mal. Eu ainda sou um homem e olhares importam muito para a minha excitação, mas eles desempenham um papel menor agora que eu estou longe da pornografia. 3. Mulheres reais têm falhas. Isto está relacionado com pornografia e a mídia em geral. Os seres humanos reais têm defeitos físicos. Você não vê essas falhas na tela! Agora estou começando a me ligar que as mulheres perfeitas não existem. Eu saio com algumas das mulheres mais bonitas deste mundo (sério) e

todas elas têm falhas. Eu sempre soube isso em um nível intelectual, mas agora eu estou começando a entender desde a minha experiência real. Falhas tem me indicado que "essa" é uma mulher de verdade e que eu estou criando um laço real com ela."

"2 semanas- Uma coisa que eu definitivamente notei é que as mulheres em geral estão mais atraentes. É como se eu pudesse ver todos os sinais sexuais e ver a essência do que eu gosto em uma mulher. Alguns dos melhores benefícios são que a minha voz está mais forte e as conversas com pessoas parece bem mais fácil."

"Estou namorando uma mulher agora, pela primeira vez desde que comecei a restauração (meses atrás). É incrível! Ela não é flexível e alegre como as meninas dos vídeos, mas eu me sinto mais atraído por seu corpo real do que eu era pelo pornô. Eu nunca imaginei que isso iria acontecer, e é tão emocionante."

"Eu realmente gosto muito mais de mim como eu estou agora, me sinto mais calmo, minha raiva diminuiu, descobri que a impaciência que eu tinha era devido a esse vício. O tempo de mente livre (ou ciclos de CPU para nós geeks) aumentou e eu faço muito mais coisas sem esforço! Mesmo agora, de vez em quando eu paro para perceber que eu não tenho nada para ocupar minha mente. Isso não costumava acontecer. Agora tenho tempo e disposição para ler romances de novo. Eu estou mais colaborativo em casa também. Eu tenho mais hobbies, etc."

“Uma semana depois de sair da pornografia e da masturbação eu conheci uma garota nova, que até um mês atrás seria inimaginável para mim. Eu também me encontrei apreciando meus amigos e minha família e realmente desfrutando da companhia deles em um nível totalmente diferente do que antes. Ontem à noite eu escutei uma bela canção, e eu posso dizer honestamente que a música nunca teve um efeito tão profundo assim em mim. Estou surpreso.”

“Outra coisa é a atenção extra que estou recebendo do sexo oposto. Eu realmente nunca tive problemas em falar com as meninas no passado, é claro, mas é incrível como muitas vezes as meninas começam conversas aleatórias comigo agora! Em um recente casamento que eu fui, por exemplo, havia poucas pessoas na pista de dança e eu decidi me levantar e ter uma dança com as minhas tias. Então, de repente, eu estava cercado por mulheres que estavam todas me agarrando e querendo dançar comigo! Vou ser sincero, foi bom ter essa atenção! Hahaha Fui elogiado bastante também. Eu já era no passado, mas isso é muito estranho. Talvez seja algo a ver com os feromônios ou aumento da testosterona ou algo assim. Tenho notado que toda a timidez em situações sociais praticamente desapareceram também. Quer dizer, eu não era muito tímido antes, mas agora, eu não sei, é como se eu não desse a mínima para o que os outros pensam! Minha vida é um milhão de vezes melhor agora. Eu não posso acreditar o quão ruim esse vício realmente me fazia eu sentir, honestamente. Eu não cheguei aos 90 dias ainda, mas eu sinto que estou melhorando em um ritmo muito rápido!”

“[Poucas semanas após o início] Está ficando mais fácil resistir à pornografia. É difícil de explicar em palavras. Eu acho que esses sentimentos e desejos estão todos lá ainda. Talvez até mais fortes do que nunca. Só que eles não agem sobre mim mais. Eu posso fazer outras coisas. Eu quero e desejo outras coisas. Já não estou sempre buscando a minha próxima excitação. Eu ainda preciso ter cuidado? Claro que sim! Este material pode me trazer de volta num piscar de olhos, mas eu noto que essas coisas já não têm o poder que elas tiveram em mim uma vez, nem estão drenando a minha auto-estima, nem que eu seja mais uma bola de luxúria durante todo o dia. Eu estou começando a finalmente ter uma mente concentrada para pensar em outras coisas além de sexo.”

“Uma coisa importante que eu gostaria de mencionar é que eu me sinto extremamente mais sensível nos últimos dias. Meu cérebro está mais alerta e vivo, e eu me percebi mais social hoje, quando eu estava jantando com minha família. Eu também só passo um curto período de tempo no computador. Eu sempre me considerei uma pessoa cínica, e pensei que a minha visão escura da vida era a perspectiva mais realista, e que todas as pessoas borbulhantes e felizes eram apenas falsas. Agora que eu descobri essa coisa toda de “reboot do cérebro” e de ficar sem pornografia, eu me sinto como uma daquelas pessoas borbulhantes. E noto que as pessoas cínicas são apenas chatas, haha! Percebo que estou me sentindo menos intimidado por garotas atraentes. No outro dia estava chovendo, e eu vi três garotas andando em minha direção e eu me vi acenando e sorrindo para elas. No passado, eu teria evitado os meus olhos com medo. Assim, pequenas mudanças de atitude e humor. Tipo, eu ainda tenho alterações de humor, mas eu estou ficando cada vez

melhor. Estou me sentindo energético, falador, e criativo. Essas são grandes melhorias que notei desde que assumi este experimento. Eu costumava ser um "homem de poucas palavras," pensando que isso me faria ter mais profundidade ou algo assim. Agora estou mais coloquial."

"Comecei a apenas 10 dias e noto várias mudanças: a minha voz fica mais profunda eu fico mais carismático; mais magnético, os homens e as mulheres gostam de se comunicar comigo, minha pele fica melhor e, em geral eu tenho mais energia e as minhas emoções e pensamentos ficam mais facilmente sob controle."

"Eu sempre tinha sonhos negativos, às vezes muito intensos, às vezes apenas levemente negativos, mas sempre negativos, todos os dias da minha vida. Apenas alguns dias sem masturbação e pornografia eu percebo que meus sonhos são 100% de positividade pura e eu acordei feliz e motivado e cheio de energia. Isto para mim é um claro indicador de que a restauração funciona e de que há claramente uma mudança para melhor em o meu subconsciente."

"Se você conseguir ficar firme por pelo menos 3 semanas você verá o quão poderoso isso é. A claridade e a falta de depressão para mim foram extremamente visíveis e você vai se sentir como se fosse outra pessoa. Isso me deu esperança de que não existe nada de fundamentalmente errado comigo. Só por ter tido essa experiência de claridade e falta de depressão foi algo poderoso! Pode demorar um pouco, mas realmente vale a pena ficar livre disso."

"Homem, 90 dias de restauração – Bem, faltam 3 dias para terminar minha restauração. Foi uma aventura e tanto. Experimentei extrema carência, assim como a temida "flat-line". Mas finalmente cheguei ao fim do experimento. Aqui estão algumas observações dos resultados que consegui:

** Minha voz soa como se tivesse engrossado permanentemente.*

** Minha confiança parece indestrutível.*

** Parei de fumar (não tem relação com o pornô, mas acho que vale a pena citar)*

** Eu vi mudanças imediatas em meu físico, talvez isso tenha sido causado pela testosterona, mas eu estou ganhando músculos sem tanto esforço.*

**Eu comecei a pedalar alguns meses atrás, resultando numa melhor aparência e uma grande energia reserva.*

**Meu foco mental é incrível, permitindo ir atrás de novas metas no trabalho.*

**Comecei a paquerar algumas mulheres (fui solteiro por muito tempo) e notei que as estou abordando muito mais facilmente. Na verdade, percebi que elas estão me abordando mais que o usual.*

**Eu comecei a aceitar mais que meu sou, o que eu penso e o que eu sinto. É um novo patamar de claridade e pureza.*

**Acabei de chegar de uma viagem. Eu consegui estabelecer vários contatos com pessoas estranhas, coisa que era muito mais difícil no passado.*

** Eu comecei a não precisar ter tantas relações sexuais como imaginava que necessitava antes. Coisa que eu nunca imaginei ser possível também."*

"Eu sempre tive problemas de foco. No colégio eu era incapaz de terminar um livro, a menos que eu estivesse extremamente interessado. Minha mente simplesmente me bombeava com um milhão de ideias e o desejo por pornografia me dificultava a ler ou a estudar. Quando eu comecei a reiniciar, minha concentração voltou, eu acabei de terminar um livro ontem que eu estava tentando terminar a 6 meses e eu também estou tendo mais "sorte" em entrevistas de emprego e novos projetos. "

"(50 anos, casado) Eu nunca imaginava que a minha disfunção erétil era induzida pela pornografia... Eu só queria a pornografia e masturbação longe da minha vida. Cara, eu estava errado. Desde que eu comecei minha restauração, minhas ereções estão maiores, mais rígidas e duradouras e a cabeça do pênis lustrosa (minha mulher comenta toda hora, rs). Eu também comecei a ter ereções mesmo após o orgasmo e penso que posso manter isso por um loooongo tempo. Minhas ereções matinais também estão maiores e duradouras, eu rio sozinho toda manhã. Agora eu percebo que eu tinha Disfunção Erétil induzida pela pornografia e só não tinha percebido antes porque eu estava muito cego pelo meu vicio. Tenha em mente que eu tenho 50 anos, estou em boa forma para a minha idade."

"(48 anos) Eu estava preocupado em ter Alzheimer muito cedo e essa foi uma das razões de eu ter iniciado minha restauração, além de estar preocupado em ser

aposentado e envelhecer sozinho. Agora eu tenho energia de sobra e a expectativa de ter ao menos mais 20 anos de produtividade. Isso é incrível e totalmente inesperado."

"Meu hábito de roer unhas se foi completamente. Eu fazia isso compulsivamente e agora eu acho nojento só olhar. Não sei se isso tem a ver, mas foi algo que eu notei."

"(60 dias) Eu sinto que mudei muito nesse tempo. Abaixo uma lista das mudanças que eu percebi nesses dois meses:

- Eu tenho respeito por mim mesmo.

- Eu não desejo ter sexo com qualquer garota. Eu quero ter uma intimidade maior agora. Antes minha personalidade era do tipo "Só sexo!!"

- Eu não tenho mais interesse em atividades não produtivas como jogar vídeo game ou ficar on line o dia inteiro sem nenhuma razão.

- Minha voz está mais relaxada e parece que vem de um lugar perto do meu estomago. Antes soava assustada e fraca.

- Eu quero dar mais valor as pessoas ao invés de reclamar sobre as faltas dos outros. Me percebo menos egoísta também.

- Música soa bem para mim agora e faz eu respirar por alguns momentos.

- Eu consigo pensar em longo prazo agora. Eu até configurei a minha meta de 90 dias para mais dias e isso não me intimada mais.

Houveram dias durante o meu reboot nos quais eu me senti tão vivo e alegre como se eu tivesse orgasmos pelo corpo inteiro. Mas às vezes teve dias que eu pedi para todos me deixarem sozinho. Enfim, foi uma longa jornada, mas tem valido a pena"

"Acabei de chegar na marca dos 90 dias ontem. Tudo está indo tão bem que eu nem tenho voltado ao fórum para pedir conselhos. Aceitar o desafio foi uma das melhores decisões que fiz na minha vida inteira! Sem exagero. Os benefícios foram imensos:

1) Eu ouvi vários comentários sobre como eu me pareço mais bonito.

2) Eu descobri mais ambição e também fiz vários reparos na casa que deixaram minha esposa mais feliz (risos).

3) Esposa feliz e mais tempo livro, significam muito mais tempo de sexo (nos últimos 3 meses eu provavelmente fiz mais sexo do que durante todo o ano passado).

4) Eu posso falar um monte sobre como o nosso relacionamento melhorou desde que eu cortei a pornografa. É incrível.

5) A minha saúde em geral, assim como o meu humor, melhoraram muito.

Eu só sei que eu não quero voltar mais para aquele caminho, por isso eu vou continuar com a minha contagem por muito tempo ainda, mesmo depois dos 90 dias."

"Chegando perto dos 60 dias eu posso confirmar que aqueles períodos de desespero e depressão se foram completamente! E os momentos que eu estou para baixo e que

não desejava nem comer também diminuíram bastante (estou comendo mais e acho isso bom!). Isso curou minha depressão."

"Recentemente eu fui diagnosticado com a "síndrome de tourete" porque eu sempre fazia barulhos e movimentos repetidos. Para vocês terem uma idéia, quando eu cheguei no dia 11 sem pornografia isso diminui em 80%, segundo o meu médico! "

Depois de desistir da pornografia eu percebi que eu não desejo mais fazer coisas depravadas que eu via nos filmes com mulheres reais. Na verdade eu quero mais alguém para conversar e pegar na sua mão, etc. Quer dizer, eu quero transar também, mas não é tão focado na minha mente como antes. (Outro cara): Sim! Eu sei do que você está falando. Eu também abandonei meus velhos fetiches e isso levou apenas 30 dias sem pornografia para chegar até aqui. Eu não estou dizendo que eu não olho mais as mulheres, apenas dizendo que eu estou mais contente com a minha própria esposa e não me sinto mais tão atraído por certos fetiches e fantasias. É muito bom sentir-se livre de todo esse lixo!"

"Por mais maluco que isso possa parecer, muitos amigos meus que começaram a restauração relataram que suas acnes desapareceram e que a sua pele está mais limpa. Eu sei que é verdade porque aconteceu comigo também. "

Parte III

Como usá-las

CAPÍTULO 7
Dicas para utilizar durante a restauração.

Resumo: Antes de você ter encontrado este livro, centenas de pessoas ao redor do mundo realizaram o experimento da restauração do cérebro e conseguiram ficar livres do vicio em pornografia e da impotência sexual. Conhecer a experiência delas acumulada nessa jornada é fundamental para você também conseguir realizar com sucesso a sua própria restauração. A seguir as principais dicas e ferramentas usadas por quem conseguiu parar.

Os três erros fatais que cometemos ao reinicializar:

(Rapaz dono de um fórum da internet): Na semana passada vi um comentário feito por um membro do fórum que me incomodou muito. Ele disse:

"Eu sei que vão ter ódio de mim por isso, mas a maioria das pessoas aqui nunca vai sair totalmente da pornografia ou conseguir fazer isso em apenas 100 dias. Eu sei que as pessoas precisam manter-se motivadas, mas é difícil (...)".

Cara, isso me incomodou muito porque NÃO É VERDADE! E isso me incomoda, porque eu quero que todos neste fórum tenham sucesso. Passaram-se mais de três anos desde que eu descobri essas pesquisas sobre o cérebro e quase um ano desde que eu criei este fórum . Eu já vi tudo e eu já li tudo. E eu não me considero mais um viciado em pornografia há muito tempo. *Gary Wilson* e *Marnia Robinson* são os verdadeiros pioneiros nesse campo. É graças a eles que temos milhares de homens ao redor do mundo tentando parar com a pornografia com base na compreensão científica de como isso afeta o nosso cérebro. Serei eternamente grato a eles.

No entanto, o conhecimento científico não é suficiente, como evidenciado pela enorme quantidade de reinicializadores lutando e tendo dificuldades com este vício. O que eu vou compartilhar com vocês não é nada novo. Vocês provavelmente já leram em outro lugar. Mas não é dada a devida importância por aqui. As pessoas

estão se preocupando muito com impotência sexual induzida pela pornografia, dopamina, níveis de testosterona, sonhos molhados, etc, mas não tem se importado o suficiente sobre como realmente vencer este vício. Esta discussão não pretende ser motivacional. Motivação é temporária. Você pode assistir a um comercial da Nike de futebol no YouTube, sair para cima e motivado, e depois ter uma recaída 4 dias depois. Isso não significa nada. Esta discussão se destina a dar entendimento. É destinado a dar-lhe a peça final do quebra-cabeça necessária para vencer o vício da pornografia. Eu acredito, do fundo do meu coração, que qualquer pessoa que entender e aplicar o que eu estou compartilhando aqui vai ter sucesso em desistir pornô. Eu sei porque eu fiz isso e muitas outras pessoas também.

Tudo que você tem a fazer é evitar esses três erros abaixo. Por favor, tome um tempinho para realmente absorver o que você vai ler a seguir. Este material não é óbvio e muitos homens não sabem nada sobre isso, especialmente aqueles que são novos com a reinicialização. Pessoas que já tiveram sucesso com a restauração provavelmente não se beneficiarão tanto com este texto. Mas para você que está começando pode ser fundamental, então sente-se, com paciência, pegue uma xícara de café ou chá, e agora descubra os 3 principais erros fatais que um “rebooter[10]” pode cometer:

Erro nº1: Usar a pornografia para parar de sentir-se mal.

As pessoas que não têm conhecimento deste erro terão muita dificuldade para parar com a pornografia. Isto é o que normalmente acontece: Você está muito estressado com o trabalho ou a escola. Você passou todo o seu dia de trabalho sob

[10] Termo em inglês para quem está fazendo a restauração.

pressão e você sabe que os próximos dias vão ser os mesmos. Há dor em seu corpo. Você está mentalmente exausto. Você quer relaxar e sentir-se bem. Então, o que você faz? Assiste pornô!

Você sai para se divertir uma noite. Há uma garota que você realmente gosta, então você tenta falar com ela, mas ela continua ignorando você. Um de seus amigos faz ela rir com suas piadas. Você está com ciúmes. Você diz para si mesmo: "Foda-se essa merda" e começar a se aproximar de outras mulheres ali. Todos elas o rejeitam. Uma delas chega a dizer "Fique longe de mim!". Você vai voltar para casa se sentindo extremamente frustrado. Seu humor está muito baixo. Você começa a se perguntar se você nunca vai ser capaz de ter uma bela namorada. Você se sente temporariamente deprimido. É doloroso. Você quer escapar desses sentimentos. Então, o que você faz? Assiste pornô!

Você saiu para beber na noite passada. Você se divertiu pra caramba, mas agora você está com uma terrível ressaca. Você tem uma dor de cabeça, náuseas, dor de estômago. Você não pode concentrar-se ou fazer qualquer coisa. Você só quer beber um pouco de Gatorade. Obviamente, que a ressaca é uma merda. Você quer parar de sentir-se mal, pelo menos por alguns momentos. Então, o que você faz? Assiste pornô!

Você está entediado pra caralho em sua casa. Você e a preguiça se tornaram um só. Você não está com disposição para nada, nem mesmo para assistir a um filme. Tédio, tédio e mais tédio. Quem quer se sentir entediado? Ninguém. O tempo corre devagar. Nada é divertido. Você vai para o Facebook e não há atualizações interessantes. Você atualiza seus fóruns favoritos e não há novas respostas às suas

mensagens. Não há nada a fazer. Você começa a ficar ansioso e inquieto. Então, o que você faz? Assiste pornô!

Por favor, pare com isso. Você precisa parar de medicar-se com pornografia cada vez que você sentir dor e desconforto. Isso é ignorar a realidade da vida. Estresse, depressão, frustração, ressacas, o tédio, lesões, dor física, ansiedade, embaraço. Você sabe o que são? Você sabe o que eles são chamados? Eles são chamados de VIDA! Não fuja da vida. Não fuja da realidade. Nós nunca iremos ser felizes, se continuarmos fazendo isso. No budismo isso é chamado de aversão. Fugir da dor. Fugir do desconforto. Todos esses sentimentos ruins são temporários. Tédio, stress, ressacas, sentir-se para baixo. Todos eles vão passar.

Se continuarmos a nos refugiar na pornografia para fugir da dor e do desconforto, então nunca seremos capazes de crescer como pessoas e nos tornar homens de verdade. Precisamos quebrar este ciclo. Ou pelo menos tentar. Caso contrário, o que você vai fazer quando as coisas ficam difíceis na vida? Esconder-se no seu quarto? Tornar-se deprimido? O que você vai fazer quando você percebe que bater em meninas traz muita ansiedade e nervosismo? Fugir? Dar desculpas? O que você vai fazer quando você estiver preso em um engarrafamento por 2 horas e você estiver com fome pra caralho? Reclamar? Buzinar sem parar? O que você vai fazer quando você percebe que a perda de peso não é tão fácil como você pensou que seria? Desistir? Se empanturrar com porcaria? Precisamos parar de usar pornografia como um analgésico. Precisamos encarar a realidade e não fugir dela. Por favor, entenda o que eu estou falando aqui. Se você fizer isso, então você vai ser capaz de identificar cada vez que você estiver usando o pornô como uma fuga.

Erro nº2: Ser duro demais consigo mesmo toda vez que tiver uma recaída.

Ok, então você apenas teve uma "recaída". Acalme-se. Respire. Pare o drama. Pare com o "*Eu estou tão cansado dessa* merda". Não fique com raiva. Não se sinta culpado. Isso não vai te fazer nenhum bem. Eu cometi este erro tantas vezes no passado. Leia meu diário. Eu era um "relapso crônico" como já foi dito. Aqui está o que geralmente acontece: Um cara recaí e se masturba com pornografia. Ele não aguentava mais e teve uma sessão pornô de 1 hora de duração. Depois que ele fez, isso ele se sente terrível com ele mesmo. Ele vem para o fórum e posta esse tipo de mensagem em seu diário: "*Que porra de buceta sou eu*"," *Eu não posso acreditar que eu desisti, como irei vencer isso?* "," *Eu já tive o suficiente desta merda* "," *Minha vida está uma bagunça*", etc. Às vezes ele sente raiva. Às vezes ele se sente culpado. Às vezes ele se sente para baixo. Ele leva muito a sério a recaída e acaba se sentindo muito mal com ele mesmo. Ele então vai e comete o erro nº1 a fim de parar de sentir-se mal, que por sua vez fará com que ele se sinta mais mal depois. Assim, ele se masturba até que ele se sente completamente esgotado. Em seguida, ele tenta reiniciar novamente, permanecendo completamente inconsciente de seu erro. Alguns dias depois, ele recai e mais uma vez e pega pesado consigo mesmo e se sente incapaz de se libertar deste ciclo.

Ouça, na próxima vez que tiver uma recaída, não seja tão duro consigo mesmo. Acalme-se. Abra a sua "planilha de recaídas" no excel (que eu acredito que todos devem ter) e marque a data atual com um X. Em seguida, calmamente volte à pista o mais rápido possível. Minimize a masturbação e a pornografia, tanto quanto você puder. Você não está de volta a zero cada vez que você assiste um filme pornô.

Existe a crença de prejudicial no fórum que o sucesso é medido pela quantidade de dias seguidos que você fica sem pornografia. Há um Hall da Fama sim, mas isso é apenas uma maneira de incentivar as pessoas. Não é uma indicação de que você é bem sucedido ou não. Por favor, entenda. Vamos usar o bom senso aqui. Se um cara assistia pornografia todos os dias e agora assiste pornografia apenas 3 a 4 vezes por mês, então ele já foi bem sucedido num grau.

Por que esse cara vai ser tão duro consigo mesmo cada vez que ele tem recaídas? Isso simplesmente não faz nenhum sentido. Ele está muito à frente de milhões de homens em todo o mundo que estão completamente viciados em pornografia. Tudo que ele precisa fazer é continuar a tentar reduzir a quantidade de recaídas por mês. É por isso que eu acredito que ter uma planilha é crucial. Ela vai lhe dar alguma perspectiva sobre o quanto você progrediu.

Com o tempo, ele vai descobrir que o "efeito caçador[11]" perde sua força. E voltar à pista depois de recaídas vai se tornando cada vez mais fácil. Ele pode ou não ser capaz de entrar no Hall da fama, mas isso não importa. O vício não tem mais tanto controle sobre ele. Quanto mais rápido voltar melhor. Isso, meus amigos, é o verdadeiro sucesso. E o fato de que você está tentando deixar para trás pornô já é um motivo suficiente para se orgulhar e parar de se torturar.

Erro nº 3: Focalizar demais em "não assistir pornografia".

Adivinhe? Se você está pensando em "não assistir pornografia", você está pensando em... Pornografia! Enquanto pornografia estiver na sua mente, você vai

[11] Vide uma explicação mais detalhada para este termo no Capitulo 8:"Perguntas e respostas frequentes".

ter um monte de problemas para deixá-la ir embora. A abordagem correta é apenas "esquecê-la". Pare de ficar obcecado sobre o dia em que você está. Pare de postar em seu diário coisas como "*Omg parar a pornografia é tão difícil, os impulsos são tão fortes!*" Pare de passar muito tempo neste fórum. Apenas esqueça a pornografia. Passe a ignorá-la como uma opção em sua vida. Concentre sua mente nas coisas que importam. Sua família, seus sonhos, sua saúde, sua carreira. Quando surgirem os impulsos, analise-os conscientemente. Observe-os. Não reaja. Não tente suprimi-los. Não tente afastá-los. Apenas sorria bondosamente e foque a sua mente em outra coisa. Assistir a pornografia não é mais uma opção. Não é mais uma parte de sua vida. É uma coisa do passado.

20 Dicas para chegar aos 90 dias:

1) Pesquise: Leia todos os artigos sobre o seu cérebro e a pornografia. Leia os registros de restauração em fóruns da internet. Leia histórias de sucesso. Leia estudos. Então, quando você é tentado, você sabe exatamente por que está reiniciando, sabe exatamente o que vai acontecer se você optar por uma recaída, e terá total confiança no processo. Qualquer dúvida, qualquer incerteza leva ao fracasso. Este processo funciona! As primeiras semanas são as mais difíceis, mas depois de romper com isso e começar a ver resultados, torna-se muito mais fácil.

2) Use um calendário: Eu tenho um contador aqui que me mantém responsável perante os membros do fórum e um calendário ao lado do meu laptop me olhando na cara sempre que eu ligo o computador. Logo as horas se tornam dias e os dias se tornam semanas e, em seguida, você está curado. É essencial manter o controle.

3) Poste em fóruns: Isso é ótimo. Toda vez que eu estava tentado, eu entrava no site e lia as mensagens de vocês. Toda vez que eu encontrei-me sem motivação, encontrei-a novamente nestes sites. Apoio é fundamental.

4) Cuide do corpo: Exercícios, nutrição adequada e banhos frios! Todos os três aumentam o fluxo sanguíneo, a saúde e a clareza mental. Quando você acorda de manhã e percebe uma ereção espontânea em anos, você nunca mais vai querer voltar para a pornografia. E quanto a questão da masturbação sem pornografia, durante a restauração, é uma escolha pessoal, no entanto, eu não recomendo. Masturbação, mesmo sem pornografia, coloca-o de volta. Existem alguns caras que conseguiram reiniciar com masturbação, mas tenha em mente 1) que leva muito mais tempo e 2) Eles são a exceção. 3)Você, muito provavelmente (desculpe dizer), não é a exceção. Seja honesto com você mesmo sobre isso.

5) Seja forte: Tenha a mentalidade de que a pornografia JÁ NÃO É UMA OPÇÃO PARA VOCÊ. Pense sempre na merda que ela fez na sua vida. Anote isso. Leia-o todos os dias se for necessário. Alguns caras estão aqui há anos tentando reiniciar. Não ser como eles por 90 dias é geralmente tudo o que precisamos. Quanto mais você ficar longe do Dia 0, mais difícil se torna a recaída. Em segundo lugar, seja ao mesmo tempo o seu maior defensor e o seu maior crítico. Mantenha-se em um padrão elevado durante a restauração, mas se você chegar a ter uma recaída, não culpe-se demasiado. Os perfeccionistas tendem a voltar à pornografia depois de uma recaída, mas o negócio é passar pela culpa e voltar o mais rápido possível, quantas vezes forem necessárias, mesmo que tenha que reiniciar do zero. Aos poucos, você vai ganhar mais resistência e verá que vale a pena.

6) Bloqueadores: Existem várias opiniões à respeito do uso de bloqueadores no computador como o K9 Web Protection. Alguns dizem que isso tira a sua própria determinação, outros dizem que é uma forma de enganar a restauração e eu digo "pra puta que pariu com essas desculpas!" Vá e baixe logo essa merda. Sério. Pare de ler agora e vá instalá-lo, você vai precisar de toda a ajuda que puder conseguir e ainda mais. E outra coisa não tente enganar o seu bloqueador. Eu só consegui realmente parar depois que eu coloquei uma senha impossível de memorizar. Uma dica que funcionou para mim, foi fazer uma senha gigante, vamos dizer de 20 letras e números e esconder cada uma dentro de um livro diferente ou objeto distante, de forma que juntar a senha seja muito difícil e trabalhoso. Ou então, simplesmente apague a senha. Isso mesmo! Não tente enganar o seu bloqueador. Além disso, você ainda vai precisar de auto-controle quando ver mulheres de biquíni e fotos leves, mas com alguma insinuação sexual. Veja bem. Esses são "ganchos", "gatilhos inocentes" que podem te levar diretamente de volta à pornografia. Eu notei que acessar sites de noticias como globo.com, terra, etc geravam esses gatilhos em mim e eu tive que bloquear isso também. Parece exagero, mas não é. Uma outra alternativa é usar o open DNS, que bloqueia diretamente no modem. Eu usava o K9 e o OpenDNS por causa do meu celular. Ao final desse livro existe um passo-a-passo de como instalar esses programas.

7) Saia com uma mulher real: Sair para paquerar durante a sua restauração é ótimo e vai te inspirar a melhorar essa área de sua vida. Mas procure não sair com prostitutas porque isso te coloca para baixo, sem falar dos riscos para a sua saúde física e mental. Vá paquerar de verdade, com pessoas normais. Isso é bom porque vai incentivar o seu cérebro a fazer as ligações corretas com a realidade ao invés de

fortalecer os caminhos viciados pela pornografia, sem falar que o estabelecimento de laços afetivos com uma pessoa real pode ajudar muito na sua restauração.

8) Use a restauração como um trampolim para outras áreas de auto aperfeiçoamento: Desenvolvimento de novas aptidões, dieta, namoro, carreira, hobbies, Espiritualidade, Meditação. Reiniciar é como retomar o controle de sua vida e de sua masculinidade. Abrace isso e use seu tempo com sabedoria. O tempo que você desperdiçou em pornografia e com outros hábitos negativos se foi para sempre. Todas as oportunidades foram perdidas. Pare de repetir este ciclo.

9) Limpe, limpe, limpe! Manter meu quarto, carro e qualquer ambiente de trabalho em que estiver limpo. Isso ajuda a pensar de forma mais clara. Ter um monte de coisas jogadas por toda parte faz a nossa mente querer ir de um lado para o outro, e antes que você perceba estará se masturbando de novo!

10) Foco: liste o que você precisa fazer para o dia. É mais provável que você conclua alguma coisa se você anotá-la. Criar uma lista mantém você focado no que você precisa fazer e mantém a sua mente longe da masturbação.

11) Fique longe do computador enquanto estiver sozinho. Se você tiver que estar no computador, procure ficar em algum local público.

12) Reciclagem: Troque seus impulsos negativos por algo positivo. Toda vez que você sentir vontade de ver pornografia, saia para caminhar, correr, praticar algum instrumento, enfim, transforme o seu desejo negativo em algo positivo.

13) Sociabilidade: Saia para conhecer novas pessoas, se inscreva em um esporte, ou se inscreva para aulas de algo que você sempre quis saber como fazer. (Um novo idioma, dança, instrumento, informática, etc.)

14) Meta: Comece com uma meta pequena. Parece difícil para a nossa mente condicionada ir logo para os 90 dias. Por exemplo, comece com uma semana, depois aumente para duas, depois para 30 dias. O que eu faço é começar pequeno e ficar repetindo. "Ok, sem pornografia por 2 dias é o meu objetivo", e uma vez tendo batido essa meta eu vou me dizer "Tudo bem, vamos ver se eu posso ir para 4 dias" e assim vai. Quando você menos esperar terá chegado aos 90 dias.

15) Desculpas: Acabe com elas. Se necessário as estude a fundo. Não existe tal coisa como "apenas mais uma vez" Você já perdeu metade de sua vida devido a pornografia e não há mais tempo a perder (eu por exemplo, não tenho). Se você se auto-enganar pensando: *"Ok, eu vou apenas fazer isso mais uma vez, então eu vou parar"* essa é a famosa "doença do amanhã" e ele nunca chega. Livre-se disso!

16) Fique ocupado. Não procrastine. Fazer a lição de casa, estudar, jogar x box, exercício. Faça o que tem que ser feito e depois relaxe.

17) Acabe com os gatilhos: *"Só uma foto, só uma olhadinha!"* e eu garanto que você vai acabar reincidente. Adote um comportamento de tolerância zero. No facebook se tiver garotas gostosas bloqueie. É sério isso o que eu estou dizendo.

18) Flatline: V*ai* acontecer e todo mundo odeia. Mas tenha em mente que se você não lidar com isso através da restauração, vai ter que lidar com isso para sempre. Vale mais a pena lidar com isso de uma vez por todas do que passar a vida com DE.

19) Realismo: Não espere melhorias mágicas do nada. Seja prático e realista.

20) E o mais importante: Não desista. Mesmo se tiver recaídas, continue. Por fim, você verá que o seu sacrifico valeu a pena e quanto mais rápido conseguir se reerguer melhor. Se conseguir, garanto que nunca mais vai querer ver pornografia.

45 Mentiras que a sua mente usa para mantê-lo viciado.

A partir da minha própria experiência de restauração, eu aprendi que um fator chave que eu tenho certeza que muitos dos recém-chegados estão lutando é com a racionalização. A mente naturalmente tenta justificar os impulsos para a pornografia, sexo e masturbação, porque ela está convencida de que precisa disso. Quando eu começava a dar atenção para as suas “razões”, mais frequentemente eu começava a ter recaídas.

É difícil nos recuperarmos enquanto acreditamos neste "raciocínio" que a nossa mente tenta nos dar. E vivendo em uma sociedade que incentiva o sexo irresponsável isso fica ainda mais difícil de refutar. Temos que lutar contra essa falsa "lógica", caso contrário, você fará com que a sua desculpa para uma recaída sabote todo o processo. Lembre-se, um viciado ignorante só o é porque quer. Se você não conhecer os fatos por trás da pornografia e os truques que a sua mente usa, você acabará por chegar a conclusões incorretas que vão te manter no vício. Não há mais tempo para desculpas. Vimos centenas de exemplos de pessoas que conseguiram parar e eu sou um deles.

Eu já experimentei todas essas justificativas e com o tempo, quando passei a vê-las como mentiras, elas desapareceram e sobrou apenas o desejo que é muito mais fácil de controlar. Nossos pontos de vista sobre a sexualidade têm sido moldados pela ficção e desinformação. A pornografia cresceu em torno de pessoas inocentes que não conheciam os fatos e foram condicionadas pela mídia e a sociedade ignorante. Agora veja aonde isso nos levou. Ser livre requer estas três coisas: reconhecer a verdade sobre o vício em sexo e pornografia, mudar a nossa mentalidade condicionada e nos tornarmos sexualmente independentes.

45 Mentiras que a sua mente usa para mantê-lo viciado:

	A Mentira:	A Verdade:
1	Eu ficarei sozinho para sempre.	Sério. Você é um vidente então?
2	Agora que eu já me viciei, eu nunca mais terei um relacionamento.	Você não pode ter um relacionamento satisfatório enquanto for viciado, mas você poderá ter um sim depois que se libertar.
3	Isso vai aliviar a minha mente dos meus problemas.	Só por um minuto, então depois eles irão voltar e piores.
4	É a única forma que eu encontrei para me sentir bem.	É a única forma que você encontrou para não sentir nada. Você só vai se sentir bem depois de lidar com a dor.
5	Só isso faz a dor ir embora.	Isso te paralisa nada mais, e o remorso e a dor vão aumentar da próxima vez.
6	Eu preciso disso para pensar com clareza.	Pornografia leva à letargia, torpor e é responsável por destruir as conexões saudáveis do cérebro.
7	Isso fará com que o desejo pare.	Isso fará com que o desejo aumente.
8	Eu tenho medo da vida sem isso.	A vida vai continuar com ou sem isso.
9	Eu já comecei, eu não posso parar.	Você pode fazer o que quiser.
10	Eu não tenho força suficiente para parar.	Se você pode manter suas mãos longe do seu pinto/vagina, seus olhos longe da pornografia, e a sua mente ocupada com outras coisas, você não precisa de força. Você precisa de decisão. Na dúvida lembre-se dos estragos que a pornografia já causou na sua vida.
11	Eu estou muito envergonhado agora.	Ok. Então, pare de fazer o que te faz ter vergonha.
12	Eu nunca poderei me perdoar.	Ser complacente consigo mesmo realmente não vai te ajudar, porém uma vez que você compreenda os reais motivos que te fizeram viciar e uma vez que você comece a fazer o que é certo, o perdão virá naturalmente.
13	O mundo nunca vai me aceitar por causa do que eu fiz.	"O mundo" não existe. São suas próprias crenças sobre si mesmo e elas são a raiz do problema.
14	Estou com tanta raiva, só isso irá me acalmar.	A sua raiva só vai piorar depois da masturbação.
15	É perfeitamente natural.	Será? A cada dia que passa fica mais óbvio o quanto isso é artificial.
16	Outros também fazem isso então deve ser bom.	Outros fumam, matam, roubam, comem merda, etc e isso não faz dessas coisas algo “bom.”.
17	Eu é que sou o problema e não o que eu estou fazendo.	Tem certeza? Já tentou parar o que está fazendo para testar se essa sua hipótese está correta?

18	Eu posso controlar o vicio, sem me deixar levar.	Se você está dizendo isso é um sinal que já não pode controlar nada e já está se deixando levar!
19	Eu vou fazer isso cada vez menos até parar.	MENTIRA CABELUDA !!! Basta parar...
20	Isto é prazeroso, logo isso é bom.	"Bom" é um conceito *relativo*, ou seja, está sempre em *relação* à alguma xoisa. Exemplo: Se a sua meta é ter uma mente saudável e fazer coisas úteis, então este tipo de prazer viciante não é bom. Se a sua meta é se transformar em um animal inconsciente que louva o sexo e a luxuria e vive para isso, então isso é "bom". Deixe de ser tonto.
21	Resistir não é saudável.	Resistir é a única opção saudável.
22	Se eu não assisto as coisas de forma inconsciente, então está tudo bem.	Você não tem opção de parar ou de escolher no que clica quando está identificado com o desejo, logo, já está agindo inconscientemente.
23	É saudável se eu ver vídeos de pessoas amadoras em vez de estrelas pornô.	Ambos são pornografia.
24	Não há problema se as pessoas não são reais.	Será que você se masturbaria para uma pintura rupestre, também?
25	Eu não tenho que assistir filme pornô, eu posso só me masturbar (e vice-versa)	Ambos reforçam-se mutuamente. Pare com os dois.
26	Posso me masturbar se eu não fantasiar	E eu posso desfrutar de uma refeição se eu não engolir o que eu mastigar.
27	Existe uma diferença do que a gente faz em segredo e o que faz em público.	Não existe. Você em privado é a mesma pessoa quando você está em público.
28	Desde que ninguém mais esteja sofrendo, eu posso lidar com isso.	Nós todos sofremos com isso emocionalmente. E isso pode alterar o seu cérebro até te transformar num psicopata ou uma aberração social.
29	Se ninguém souber sobre isso, está tudo bem.	Você sabe sobre isso.
30	Eu posso parar quando eu estiver mais velho e mais forte.	Isso te enfraquece mais e diminui a expectativa de sua vida, de forma que talvez, você nem tenha esse tempo (desculpa cabeluda nº2!!).
31	Algumas pessoas não podem ser curadas ou não tem força de vontade.	Algumas pessoas simplesmente não querem ser livres o suficiente a ponto de desejar parar.
32	Vou esperar até que eu tenha um namorado/namorada para sair	Você não terá uma namorada/namorado que deseja enquanto estiver viciado.
33	Se eu fizer tudo isso com o meu namorado/namorada então está tudo bem.	Não. É mais provável que você contribua para arruinar a realidade dele/dela também.
34	Ninguém mais se importa então por que eu deveria?	Todos nos importamos! Por que outra razão que nos estaríamos encorajando uns aos outros aqui?

35	Isto é o que eu sou e eu deveria aceitar-me como eu sou.	Isso é a sua mente te iludindo sobre quem você é.
36	Não há nada de errado com a masturbação.	Então, por que você se sente culpado e envergonhado? E porque a sua vida está uma merda desde que você se viciou e agora se sente impotente e fraco para parar?
37	Eu não preciso de limites no sexo.	Você já está condicionado e não percebe que é o próprio vicio em sexo que te limita.
38	Todos têm problemas, mas não é por causa da pornografia.	Então faça um teste, tente parar com a pornografia e veja o que acontece com os “outros problemas”.
39	Não existe moral no sexo. Enquanto for consensual, não existe problema.	Você acha que é consensual porque crê que tem vontade própria. Experimente tentar parar. Você não tem opção. Você já virou um escravo da sua mente e nem se deu conta disso.
40	Se as pessoas agem como putas, devemos tratá-las como putas.	Então, por que esconder o seu vício? Se você quer trata-las como putas por seu comportamento, as pessoas deveriam tratar você como um psicopata viciado pelo seu.
41	Pornografia e masturbação e sexo são ferramentas a serem usadas.	Para quem, por quem e com que intenção? Você é quem está sendo usado pela sua mente condicionada e ainda não percebeu isso.
42	Se uma pessoa quer ser usada para sexo ou pornografia, devemos usá-las.	Primeiro, você é que está sendo usado e não percebe. E segundo, ninguém é um objeto. Por acaso eu devo abusar de uma criança por que ela é inocente? Ou de um bêbado porque está bêbado. Deixe de ser um oportunista mentiroso.
43	O desejo sempre vai estar lá, então não adianta nada tentar parar.	O seu desejo foi condicionado como tem mostrado os experimentos. Você não sabe se eles vão continuar lá, uma vez que nunca tentou. Existem milhares de exemplos que provam o contrário.
44	Se eu quiser me sujar, sujo mesmo, quem se importa?	Eu me importo.
45	É natural cobiçar alguém e querer ter relações sexuais com ela.	Se você achar natural matar, roubar, estuprar, etc., ok! Do contrário, estude um pouco sobre condicionamento e a atual ciência do cérebro. É que nem comida. Você acha normal ter que comer 200 kg de carne por dia? Ou se empanturrar de porcaria sem necessidade? Ser dono de tudo e de todos? Na vida tudo tem um equilíbrio e colhemos aquilo que plantamos, você admitindo isso ou não.

CAPÍTULO 8
50 Perguntas e respostas frequentes.

Resumo: Neste capitulo você encontrará 50 perguntas e respostas frequentes, relacionadas ao tema da pornografia, masturbação, sexualidade e restauração do cérebro.

Perguntas:

Vicio em pornografia:

1. Porque a pornografia na Internet de hoje é diferente da pornografia do passado?
2. Parar com a pornografia é um desafio maior para as pessoas religiosas?
3. Existem estudos científicos que comprovam que a pornografia é viciante?
4. Por que eu estou viciado enquanto meus amigos não estão?
5. É uma boa contar para os meus pais sobre o vicio em pornografia?
6. A pornografia pode ter neutralizado minhas emoções?
7. A pornografia pode afetar minha memória e concentração?
8. Quais são os sintomas do uso excessivo de pornografia na Internet?
9. Os danos causados ao cérebro pelo vício em pornografia são reversíveis?
10. Porque a redução gradual, não funciona com o vicio em pornografia.

Disfunção Erétil (DE) induzida pela pornografia:

11. Será que a minha Disfunção Erétil foi induzida pelo uso de pornografia?
12. Estou com impotência sexual induzida pela pornografia. Tomar remédio para impotência como Viagra e Cialis pode me ajudar?
13. É possível me curar de impotência sexual induzida pela pornografia? Se sim, quanto tempo levará para eu voltar a ter ereções normais?
14. DE induzida pela pornografia: O que fazer se eu estiver namorando?
15. DE induzida pela pornografia: O que eu digo para minha namorada?
16. Eu parei de consumir pornografia, mas a minha potência, tamanho e libido estão diminuindo. O que é a tal da "Flat-Line"?

Outros problemas sexuais relacionados ao vicio em pornografia:

17. A minha ejaculação precoce também pode ter sido induzida pela pornografia? Se sim, como posso me curar?
18. A minha ejaculação retardada também pode ter sido induzida pela pornografia? Se sim, como posso me curar?
19. O vazamento de sêmen é algo normal?

20. Eu acho o meu pênis muito pequeno, o que posso fazer?

Masturbação:

21. Está tudo bem se eu me masturbar sem pornografia?
22. E se eu me masturbar vendo pornô, mas sem orgasmo?
23. Não preciso ejacular com frequência para a saúde da próstata?
24. Como eu posso me masturbar sem pornografia?
25. Existe alguma técnica de masturbação que cause problemas?

Gêneros, orientação sexual e pornografia:

26. Sou heterossexual, mas me atraí por pornô transexual e gay. O que houve?
27. Os fetiches humanos não são naturais?
28. A pornografia é um problema maior para homens do que para mulheres?
29. Porque a idéia de variedade sexual é tão excitante?

Restauração:

30. Devo evitar estímulos sexuais durante a minha restauração?
31. Posso fantasiar durante a minha restauração?
32. Será que uma recaída me levou de volta à pornografia?
33. Eu preciso ter relações sexuais durante a minha restauração?
34. E posso ver pornografia após a restauração?
35. Eu parei de usar pornô e agora eu me sinto pior. Isso é normal?
36. Quanto tempo leva para reiniciar e como eu saberei que eu estou de volta ao normal?
37. Existem medidas de emergência para prevenir recaídas?
38. O que fazer quando eu tenho muita energia sexual disponível?
39. Reiniciando com um parceiro: O que eu digo para a minha companheira/companheiro?
40. Estou reiniciando e minhas ereções são dolorosas, por quê?
41. Acho que preciso pornô para me acalmar ou para dormir e agora?
42. Por que deixas pornográficas ainda desencadeiam o desejo?
43. Como posso lidar com flashbacks pornográficos?
44. Sonhos molhados podem ser considerados como recaída?
45. Meu terapeuta me recomendou a assistir pornô, e agora?
46. Devo realmente destruir/apagar todos os meus arquivos pornô?
47. O que significa PMO?
48. O que as siglas EP, DE, ER significam?
49. O que dizer sobre as ”bolas azuis”?
50. O que é o tal do "efeito caçador"?

Respostas:

---

1. **Porque a pornografia na Internet de hoje é diferente da pornografia do passado?**

A pornografia do passado e a pornografia da internet de hoje são diferentes de muitas maneiras. Antigamente, antes do advento da internet e antes do advento da internet rápida, ter acesso à pornografia custava dinheiro, era limitado às pessoas maiores de 18 anos, era um material de difícil acesso, com gêneros limitados e você era socialmente considerado retardado se a usasse. Atualmente a internet possibilitou que praticamente qualquer pessoa, em qualquer lugar do mundo, tenha acesso gratuito à pornografia e a uma infinita variedade de gêneros pornográficos de forma anônima e privada através de seus computadores pessoais. Sem falar que a mídia e a nossa própria cultura decadente, baseada no medo, na comparação e na vaidade características dos seres humanos de nossa época, passaram a rotular pejorativamente quem não assistisse pornografia, no sentido de que as pessoas que se negam a "curtir" esse tipo de material, principalmente os homens, mas agora também as mulheres, são muitas vezes taxadas de "caretas", "puras", "moralistas" e "atrasadas", num condicionamento infantil muito parecido ao que levou uma geração inteira ao uso do cigarro, outra ao uso de álcool e outra ao uso de drogas, com os resultados desastrosos que todos conhecem.

---

2. **Parar com a pornografia pode ser um desafio maior para as pessoas religiosas?**

Sim, na medida em que muitos sistemas religiosos associam a pornografia e a sexualidade ao pecado e a culpa, dois fatores que podem pesar na sua recuperação por que vem de uma interpretação incorreta e preconceituosa sobre o tema e não são realmente úteis no tratamento. Se a culpa e a vergonha fossem úteis, as pessoas com mais vergonha e culpa se recuperariam mais rápido, mas não é o que acontece. De fato, o arrependimento pode até ajudar no inicio, ao fazer a pessoa perceber que não se sente bem sendo viciada a determinado tipo de material. Porém, o que acontece mais frequentemente é que as pessoas com tendências a se culpar demais sejam as que voltem mais rapidamente para a pornografia, justamente porque é a única forma que elas encontraram para lidar com a dor da culpa. Ou seja, criaram um circulo vicioso. Primeiro se culpam e depois assistem pornografia para se aliviar da culpa. Outra maneira em certas doutrinas tem sido contra produtivas na recuperação de viciados em pornografia é que muitos de seus líderes por não terem estudado a fundo o problema, preferem atribuir o vicio a todo tipo de causas sobrenaturais e miraculosas ao invés de atentarem para os estudos desenvolvidos sobre o cérebro humano, que são a real causa. Se um indivíduo pensar que o seu vicio em pornografia existe exclusivamente devido a um “encosto”, ao “diabo”, ou algo do gênero, porque ele dedicaria tempo e atenção para lidar com o problema da perspectiva da restauração do cérebro, por exemplo? Ou seja, por mais bem intencionadas que sejam certas tentativas de ajuda, elas acabam por afastar a pessoa da real cura. Por outro lado, se a pessoa religiosa tiver

um mínimo de objetividade para separar o seu vicio do seu sistema de crenças e se ela estiver disposta a lidar com isso de forma produtiva, pode até mesmo se beneficiar de sua religião e práticas religiosas para ficar longe do pornô, assim como usufruir dos benefícios de sua comunidade religiosa e de contato com pessoas reais e saudáveis que as querem bem, durante a sua recuperação. É bom deixar claro que não temos nada contra religião, apenas a constatação de como algumas pessoas pseudoreligiosas e fanáticas estão distorcendo as coisas. Aliás, se você for uma pessoa verdadeiramente religiosa e estiver lendo este livro, passe a usar essas informações no contexto de sua própria religião vendo este livro como uma ferramenta preciosa na sua recuperação e de seus amigos, instruindo seus líderes a darem uma atenção mais precisa sobre o problema de forma que eles possam usar estes estudos para realmente ajudar as pessoas, através da difusão deste conhecimento. Por fim, não existe conflito nenhum entre estes estudos e a religião ou a espiritualidade, somente a constatação de que certos sistemas de crença e avaliações superficiais do problema tem causado ainda mais confusão e contribuído para piorar ainda mais a vida dos indivíduos viciados em pornografia.

---

3. **Existem estudos científicos que comprovam que a pornografia é viciante?**

Até o momento, apenas um estudo da universidade de Cambridge, examinou o cérebro de usuários compulsivos de pornografia e descobriu a mesma resposta cerebral que é vista em usuários de drogas e de pessoas com problemas de alcoolismo. Muitos estudos recentes sobre vicio em internet, que incluíam o escaneamento do cérebro, mostraram que viciados em internet desenvolveram as

mesmas áreas do cérebro dos viciados nessas outras coisas. O único problema desses estudos é que eles não separam vicio em pornografia do vicio em internet, o que não deixa claro se essas pessoas que foram estudas são apenas viciadas em internet, ou se no fundo são viciadas em pornografia da internet, o que é bastante provável, mas ainda não comprovado, e por isso tem gerado bastante discussão. O fato é que esperamos que o crescente avanço dos distúrbios relacionados à pornografia, e a constatação de que isso afeta seriamente o cérebro humano e o comportamento sexual de seus usuários, aliado aos relatos de casos de recuperação, encorajem os pesquisadores a explorarem mais seriamente este campo, o que já está acontecendo num grau e é uma questão de tempo que estes estudos sejam mais amplamente divulgados e levados em conta pela comunidade cientifica e acadêmica e a sociedade em geral.[12]

---

4. Por que eu estou viciado enquanto meus amigos não estão?

O cérebro de cada pessoa é diferente. Alguns são mais sensitivos à dopamina, outros menos. Além disso, a genética e o meio podem influenciar muito as pessoas no desenvolvimento de comportamentos compulsivos, assim como o isolamento. Por exemplo, pessoas que cresceram mais próximas a seus benfeitores, são menos estressadas, enquanto que pessoas que usufruem do benefício da companhia e do contato tendem a ser mais protegidas contra vícios. Outra coisa que é importante você ter em mente é que a pornografia gratuita e disponível via streaming esteve disponível somente há alguns poucos anos para a maioria dos usuários, então seus efeitos podem ainda não ter aparecido de forma tão evidente. Peritos em

[12] Observação: Este texto foi escrito em 2013.

computadores que obtiveram banda larga de forma pioneira foram os primeiros a admitirem ter algum problema com pornografia e, como nós sabemos, os sintomas de vicio em pornografia demoram um tempo para aparecerem, geralmente o tempo necessário para o sistema de recompensas do cérebro se dessensibilizar.

---

5. É uma boa contar para os meus pais sobre o vicio em pornografia?

Em alguns fóruns da internet existem relatos de pessoas que contaram aos seus pais sobre o vicio em pornografia. Na grande maioria dos relatos os pais foram extremamente compreensivos e deram todo o apoio necessário aos seus filhos no desafio de lidar com o vicio em pornografia. Uma abordagem eficiente é introduzi-los na atual ciência do cérebro e mostrar que o vicio em pornografia é um fenômeno fisiológico real. Isso ajuda os pais a entenderem melhor o problema, porque muitas abordagens podem resultar no famoso *"não se preocupe, isso é normal",* o que sabemos não ajudar em nada. Mas uma vez dadas às devidas explicações, contar aos pais pode ser importante na recuperação e muitos usuários relataram sentir um grande alivio em compartilhar com pessoas de confiança esse segredo há tanto tempo escondido. Por outro lado, apesar de não ter lido nenhum relato de pessoas que contaram aos pais sobre o seu vicio em pornografia que tenham sido repreendidas é importante ter em mente que seus pais sejam pessoas maduras e que realmente você possa confiar neles, no sentido de que você deve estar seguro de que eles não usarão o seu vicio em pornografia para te chantagear ou interferir em outras áreas da sua vida, colocando você em uma situação vulnerável (o risco disso acontecer é maior com parceiros amorosos do que com os pais). Fora isso, o apoio de alguém de confiança tem sido fundamental para muitas

pessoas, por isso, se você sentir uma abertura e real confiança e saber de antemão que os seus pais terão a maturidade suficiente para absorver todos esses conceitos que estamos tentando passar aqui, pode ser sim uma boa idéia contar para os seus pais sobre o vício em pornografia.

---

6. A pornografia pode ter neutralizado minhas emoções?

Muitos usuários de pornografia pesada relataram que o uso da pornografia iniciou justamente como uma válvula de escape para lidar com suas emoções negativas, ou seja, a pessoa quando estava com algum problema ou quando tinha que lidar com alguma emoção conflitante procurava por pornografia para "se aliviar" e isso acabou gerando o vicio que faz que ela sempre procure fugir dessas emoções e se distraia com pornografia. Portanto, o hábito de muitos anos realizando esse processo, pode sim ter feito você se afastar das suas reais emoções, banindo-as para o seu inconsciente até o ponto em que acredite que elas tenham se "neutralizado", o que não é verdade já que elas continuam a influenciar sua vida e de forma ainda mais forte já que agora estão agindo por baixo dos panos, ou seja, sem que você tenha consciência delas e do "como" lidar com isso. O processo de restauração do cérebro pode ajuda-lo a retomar um contato com elas e desenvolver uma vida mais verdadeira. Aconselhamos também a procurar um profissional idôneo para lidar com as emoções caso seja necessário. Isso pode ajudar muito no processo de restauração, para que a pornografia não seja mais uma desculpa para você não lidar com suas emoções ou com a sua vida real.

---

7. A pornografia pode afetar minha memória e concentração?

Sem dúvida. Aliás, a maioria dos ex-usuários de pornografia relataram terem tido esses sintomas e demorado muito para perceberem que estavam associados diretamente com o seu uso de pornografia. Isso ocorre porque o hábito de ver pornografia além de dessensibilizar o sistema de recompensas do cérebro, acaba destruindo os caminhos neurais saudáveis, devido ao forte impacto gerado pelas sensações causadas pela excitação e pelos orgasmos desenfreados que acabam comprometendo as células cerebrais (neurônios) e desativando certas partes do cérebro. Além da restauração o que pode ajudar é o uso de vitaminas derivadas do ômega 3, como o próprio ômega 3 e o DHA, que tem o poder de reestabelecer os nutrientes necessários para o seu cérebro que foram deteriorados devido ao uso pesado de pornografia (esses remédios são naturais e não te causarão problemas).

---

8. Quais são os sintomas do uso excessivo de pornografia na Internet?

Os sintomas são vários e podem estar relacionados com outros fatores e também com o quão avançado está o vicio, mas o fato é que existe um padrão de sintomas, sendo que podemos enumerar alguns bastante citados: Falta de energia, isolação de outras pessoas, falta de desejo de interagir, problemas de ereção, desensibilidade do pênis ou do clitóris no caso das mulheres, falta de prazer ao fazer sexo, ansiedade, problemas de concentração, falta de interesse na vida, falta de tempo para outras coisas, alguns usuários relataram bolas nos olhos, foz fraca, mania de objetizar o sexo oposto, péssima memória, perda das ereções matinais

espontâneas, insônia, compulsão por masturbação, pensamentos suicidas, distração, começar a fantasiar sexo com práticas extremas ou contrárias ao próprio gosto sexual, desejo de ver pornografia até mesmo em locais públicos como escola e trabalho, varias tentativas de parar de assistir pornografia sem êxito, procrastinação no trabalho, perda de produtividade, incapacidade de cumprir metas, pensamentos compulsivos, "crença de que está viciado em sexo e não em pornografia", etc. Enfim, são tantos que a lista parece infinita. O que acontece é que o vicio começa discreto e vai avançando gradativamente até um ponto em que a pessoa não consegue mais parar. É como o vicio em drogas, só que com a diferença de que "provar só um pouquinho de pornografia" é incentivado como normal e natural, ao contrário de crack, por exemplo, que você sabe que ficará viciado se começar a usar. Mas o fato é que o vicio em pornografia é bastante parecido e logo você ficará viciado se não se cuidar. Sem falar que diferentemente das outras drogas ele está disponível 24 horas por dia, na sua casa e de graça, então talvez por isso ainda não tem chamado tanto a atenção da sociedade... Ainda!

---

9. Os danos causados ao cérebro pelo vício em pornografia são reversíveis?

Alguns sim outros não. O que nós sabemos é que o vicio em pornografia altera a plasticidade do cérebro e um grau disso é reversível na medida em que se deixa de usar a pornografia por um período prolongado de tempo. Pessoas que fizeram a restauração relatam ter conseguido parar definitivamente com o vicio e terem encontrado uma vida melhor com muito mais energia, inspiração e disposição. Mas como isso é um fenômeno recente não há garantias cientificas de que o vicio em

pornografia cause danos irreversíveis ao cérebro e a sua fisiologia. Muitas pesquisas estão em andamento neste momento, mas o que se sabe é que o vicio em pornografia pode afetar o cérebro da mesma forma que o vicio em outras drogas, ou seja, apesar de não ser garantido que cause danos irreversíveis é bastante possível que sim, por isso todo cuidado é pouco e se você tiver a chance de largar o pornô agora, estes riscos provavelmente tenderão a diminuir.

---

10. Porque a redução gradual, não funciona com o vicio em pornografia?

Funciona para algumas pessoas, mas pode não funcionar para você porque o uso de pornografia faz mudanças físicas no cérebro. Mudanças que comprometem sua resposta ao prazer e fazem você se tornar extremamente sensível a conteúdos relacionados ao pornô. A estratégia de ir cortando aos poucos a pornografia até que você esteja "pronto" para parar não funciona neste caso. Funciona com cafeína e nicotina, por exemplo, mas não funciona no caso em que o vicio em questão levam a uma escalada cada vez maior de variedade para que a dopamina seja liberada. Esse é o caso da pornografia e de outros vícios como o de jogadores patológicos, usuários de drogas e viciados em comida. Da maioria dos relatos de pessoas que tentaram parar "gradualmente" com a pornografia, quase todas falharam, portanto é provável que você acabe não saindo do lugar desta forma.

---

11. Será que a minha Disfunção Erétil foi induzida pelo uso de pornografia?

Se você é jovem e não teve nenhuma doença grave no seu pênis, é bastante provável que sim. Sugiro que leia o Capitulo 3 com atenção, para compreender mais detalhadamente a relação entre disfunção erétil (ou seja, impotência sexual) e o uso da pornografia.

---

12. Estou com impotência sexual induzida pela pornografia. Tomar remédio para impotência como viagra e cialis pode me ajudar?

Se a sua disfunção erétil foi induzida pela pornografia, tomar estes remédios poderá te dar a impressão que eles ajudam por um tempo, mas logo, logo o remédio perderá o seu efeito, porque o problema está no seu cérebro e não no seu pênis como vimos detalhadamente no Capítulo 3. Aliás, um alerta quanto ao uso de remédios para impotência sexual: eles são extremamente perigosos uma vez que funcionam através do mecanismo da dilatação dos vasos sanguíneos, podendo causar infartos no coração e danos irreversíveis ao pênis, entre eles a impotência definitiva e o “prioprismo”, sobretudo para aqueles em que a impotência foi causada pela pornografia e não pela idade. Se você ainda tem alguma dúvida sobre o perigo do uso desses medicamentos, procure pela palavra “prioprismo” no google e por noticias relacionadas às recentes mortes de adolescentes devido ao uso de medicamentos para impotência sexual e tire suas próprias conclusões. Remédios como viagra e cialis foram desenvolvidos para pessoas que sofrem de impotência sexual devido à velhice e não para pessoas jovens com disfunção erétil induzida pela pornografia. Portanto, tome muito cuidado com isso!

---

13. É possível me curar de impotência sexual induzida pela pornografia? Se sim, quanto tempo levará para eu voltar a ter ereções normais?

Sim, é perfeitamente possível como você viu, através dos depoimentos de pessoas que se pararam e se recuperam completamente de impotência sexual, após deixar de ver pornografia. Para se curar de disfunção erétil causada pela pornografia você deve fazer o mesmo processo recomendado para a cura do vicio em pornografia,

ou seja, a restauração do cérebro, processo detalhado neste livro. Existem relatos de pessoas que se curaram da impotência induzida pela pornografia já na segunda semana da restauração, outras demoraram de 30 a 90 dias.

---

14. Impotência induzida pela pornografia: O que fazer se eu estiver namorando?

Namorar durante a restauração pode causar um grande dilema. Aqui está um cenário típico: *"Eu continuo saindo com garotas e eu acho que encontrei uma muito interessante. Nós nos vimos uma ou outra vez e eu comecei o meu processo de restauração do cérebro e parei de ver pornografia há 14 dias. Agora eu me sinto estranho. Parece que a minha libido se foi. Eu não tenho mais ereções matinais ou sonhos molhados. E eu apenas me excito quando me lembro dos meus fetiches e fantasias. Eu provavelmente vou ter que transar com essa garota e eu estou com medo deste momento porque eu sei que eu não vou conseguir me excitar ou obter uma ereção facilmente. Não sei o que fazer. Eu deveria parar de paquerar garotas por um tempo, pelo menos até terminar a minha restauração? Porque sempre que eu falho em obter uma ereção eu entro numa terrível espiral de ansiedade."* Na verdade, é ótimo ter uma namorada, mas ela realmente precisará entender que se você tiver disfunção erétil ou ejaculação retardada induzida pela pornografia você pode muito bem precisar reduzir ou eliminar drasticamente o orgasmo durante a sua restauração (e, sem dúvida NÃO forçar a excitação usando suas velhas fantasias!). Enquanto isso, há muita coisa que você pode fazer com a sua namorada que irá beneficiar a ambos. Por exemplo: Beijos, amassos e preliminares, comportamentos que favoreçam os laços afetivos e outras maneiras de fazer amor, como por

exemplo, sexo sem ir para o clímax. O ponto chave é que ter orgasmos ou forçar ereções pode ser contra produtivo, especialmente se você tem disfunção erétil, mas beijar tocar, acariciar, pode ajudar o seu cérebro a se conectar novamente com o mundo real. Tenha em mente que a estimulação artificial através de imagens foi justamente o que causou a sua disfunção erétil e o seu vicio em pornografia e não o contato humano normal. Portanto, você não apenas tem que “apagar” seus caminhos neurais artificiais e viciados em pornografia, como também procurar “religar” os caminhos naturais e reais, como o sexo real e normal, sem a estimulação mental. Nesse sentido, relacionamentos com pessoas reais pode sim ajudar você a se recuperar!

---

15. DE induzida pela pornografia: O que eu digo para minha namorada?

De fato, não é fácil falar sobre estes temas delicados como a restauração por uso exagerado de pornografia. Mas você talvez possa dizer: "Todo mundo diz que ver pornografia na internet é inofensivo, mas para mim não. E eu realmente preciso de um longo período de descanso para restaurar meu cérebro até a sua sensibilidade normal porque eu quero ser o melhor parceiro que você já teve na vida". Você pode também introduzi-la nos estudos sobre os efeitos da pornografia no cérebro humano. O artigo completo do Gary Wilson está disponível em forma de palestra no youtube e você pode exibir para ela ter uma noção real do que acontece. De qualquer forma, você precisa contar pra ela alguma coisa, porque senão ela vai pensar que a sua Disfunção Erétil se deve a possibilidade de você não achá-la atraente. Ela provavelmente também foi influenciada pela nossa cultura pornô na qual os homens parecem ter ereções infinitas e performances espetaculares. Tenha

certeza de que ela entenda que: 1) Reiniciar é fundamental para a sua recuperação. 2)Que você já está lidando com isso e 3) Que você realmente gosta dela. É importante ter em mente também que após a restauração sua performance e ereções vão voltar ao normal (na maioria dos casos, até melhor do que antes como relatado por muitos usuários) e que isso já é um motivo suficiente para ela encorajá-lo e apoiá-lo durante a sua restauração.

---

16. Eu parei de consumir pornografia, mas a minha potência, tamanho e libido estão diminuindo. O que é a tal da "Flat-Line"?

Essa é uma fase típica por que passam muitos homens que tiveram disfunção eréctil induzida pela pornografia ou simplesmente vicio em pornografia. É a chamada "flat-line" (flat vem de flácido em inglês) e é uma situação temporária e bastante desconcertante que ocorre principalmente no inicio da restauração e que dá a sensação de que parar de ver pornografia é o que causa impotência sexual e não o contrário, já que a sua libido diminui e o seu pênis fica flácido por alguns dias. Porque isso acontece? Ninguém sabe. Mas parece razoável que o seu cérebro condicionado pelo hábito da pornografia requeira certo nível de estimulação sexual e quando ela é removida a libido decaia. A boa noticia é que essa é uma situação bastante temporária e a sua libido volte ao normal após a restauração. Porém entenda que a recuperação não é linear, ou seja, a libido pode voltar em alguns dias e depois diminuir em outros durante o processo de restauração e isso durará por um tempo até que o seu cérebro volte ao normal por completo.

---

17. A minha ejaculação precoce também pode ter sido induzida pela pornografia? Se sim, como posso me curar?

Apesar de raro se comparado à disfunção erétil ou ejaculação retardada, esse sintoma foi reportado por muitos usuários de pornografia pesada. Existem duas possíveis explicações para isso que é o fato do seu sistema nervoso ter sido treinando para ejacular muito rapidamente ou então que os caminhos neurais afetados pelo vicio em pornografia terem se sensibilizado ao extremo. Se as causas forem realmente essas, tudo indica que através do processo de restauração do cérebro, suas ejaculações também voltem ao normal. Caso contrário, ou seja, caso as ejaculações precoces não tiverem relação com o uso da pornografia, recomendamos que você procure um médico.

---

18. A minha ejaculação retardada também pode ter sido induzida pela pornografia? Se sim, como posso me curar?

Muitos usuários de pornografia relataram que as suas ejaculações retardadas ou a famosa "demora para ejacular" foi a precursora, de adivinhem? Das suas disfunções eréteis! Anos de pornografia podem causar uma variedade de sintomas que quando vamos examinar, incluem certos hábitos estranhos de masturbação, a dessensibilização do circuito de recompensas do cérebro e a sensibilização dos caminhos neurais relacionados ao vicio e estão por trás de vários sintomas que incluem: Masturbação sem pornografia tornar-se "insatisfatória" ou "difícil"; Alguns gêneros do pornô não serem mais "excitantes"; Obter maior excitação com pornografia do que com uma parceira real; Diminuição da sensibilidade do pênis;

Perda da ereção no meio da penetração; Pouca ou nenhuma estimulação com a penetração; Necessidade de fantasiar para manter a ereção ou interesse sexual no parceiro; Não conseguir ejacular ou talvez nem conseguir manter uma ereção com sexo oral; etc. O processo para curar da ejaculação retarda é o mesmo empregado para a cura do vicio em pornografia em geral e para a cura da disfunção erétil relacionada ao uso de pornô, ou seja, a restauração do cérebro.

---

19. O vazamento de sêmen é algo normal?

Alguns usuários que fizeram a restauração (uma minoria) notaram terem tido vazamento de sêmen algumas vezes. Mas aparentemente é algo normal e não um indicio de que você "precise se masturbar" ou algo do gênero. O vicio em pornografia é um fenômeno recente e, portanto, ainda não existem respostas para todos os efeitos que ele tem causado. O fato é que a maioria dos usuários que relataram este fenômeno, também relataram que ele parou ao final da restauração, sendo talvez um efeito temporário, assim como a "flat-line".

---

20. Eu acho o meu pênis muito pequeno, o que posso fazer?

Será mesmo? Não tenha tanta certeza assim. Muitos ex-usuários de pornografia declararam que tinham este mesmo problema e de certa forma ficaram obcecados pelo tamanho dos seus órgãos genitais ao compará-los com de astros pornô ou estrelas pornôs. Até mesmo as mulheres tem se declarado obcecadas com o tamanho de seus clitóris, neste caso porque pensavam que eles eram "muito grandes" se comparados ao de algumas atrizes pornôs, o que obviamente é um

pensamento absurdo. Muitas dessas pessoas declararam também terem se submetido à métodos não naturais para aumentar o tamanho de seus órgãos sexuais e tiveram resultados contrários aos esperados, bem como correram o risco de causar dano à anatomia natural de seus corpos. O canal vaginal da mulher é grande, mas isso não significa que ela precise de um pênis enorme para sentir prazer. Pelo contrário, muitas mulheres relataram que um pênis muito grande, as vezes chega a causar desconforto na hora de sentir prazer sexual. Portanto, não se iluda. Para finalizar, a maioria das pessoas que se dizia preocupada com o tamanho de seus órgãos genitais antes da restauração, relataram que após terminarem o experimento descobriram que isso não passava de mais uma ilusão causada pela distorção perceptiva oriunda do vicio em pornografia. Desta forma, antes de ter certeza que você tenha um problema real, tenha em mente que a pornografia pode ter distorcido seriamente a visão que você tem de você mesmo. Visão que irá voltar ao normal após a restauração.

---

21. Está tudo bem se eu me masturbar sem pornografia?

Se tiver que escolher entre se masturbar sem pornografia e se masturbar com pornografia é melhor escolher se masturbar sem pornografia. Mas ainda assim, se você quer reinicializar com sucesso e em um curto período de tempo você deverá parar de se masturbar também. A masturbação além de ser contra producente, pode te levar mais facilmente à recaídas e de volta ao pornô.

---

22. E se eu me masturbar vendo pornô, mas sem orgasmo?

É uma das piores coisas que você poderia fazer, porque esse hábito irá continuar a alimentar o seu vicio em pornografia e ainda como agravante pode causar problemas físicos ao seu pênis e a sua anatomia.

---

23. Não preciso ejacular com frequência para a saúde da próstata?

Cientistas têm considerado vários fatores separados para medir a probabilidade de câncer de próstata: ejaculação, frequência de cópula, status de relacionamento, numero de parceiros sexuais, casos de doenças sexualmente transmissíveis, etc. A grande maioria desses estudos são extremamente conflitantes uns com os outros e os profissionais médicos em geral, não consideram que ejacular frequentemente (ou então com pouca frequência) possa ser um risco para o câncer de próstata. O fato é que esse "mito" difundido principalmente pela mídia leviana e a-cientifica tem sido uma das principais "racionalizações" para os viciados em masturbação, que frequentem usam a desculpa de que se "masturbar é bom para a próstata" para enganarem a si mesmos e aos outros e assim adiarem infinitamente a evidencia de que precisam lidar com o seus vícios em pornografia.

---

24. Como eu posso me masturbar sem pornografia?

Muitos usuários relataram experimentos nesse sentido. Em resumo, o que eles perceberam é que se masturbar sem pornografia pode ter dois efeitos: o primeiro é que eles simplesmente não conseguem fazer isso, ou seja, o que move a

masturbação são as fantasias e quando se suprime a pornografia ou mesmo as fantasias mentais parece impossível ou mesmo difícil se masturbar e chegar ao orgasmo, sendo que isso com o tempo passa a não ser mais uma necessidade. O segundo fenômeno é que se masturbar ativa o chamado "efeito caçador", ou seja, devido ao prazer proporcionado pela ejaculação você vai ter vontade de se masturbar mais em seguida ou nos dias seguintes à masturbação (mesmo que sem pornografia), fato que te deixará mais próximo de uma recaída, justamente pelo fato de que é muito difícil se masturbar sem fantasias. A maioria dos usuários que relataram terem se curado do vicio em pornografia, também relataram terem parado com a masturbação. Portanto, livre-se das fantasias e você se livrará do vicio em masturbação. Porém, isso pode ser muito difícil, sobretudo no começo e, sobretudo para quem está viciado há muito tempo. A sugestão que algumas pessoas deram foi começar erradicando o vicio em pornografia e, com o tempo, também erradicar a masturbação, fazendo apenas sexo normal e sem fantasias. Se você tiver que optar por masturbar-se com fantasias ou pornografia ou masturbar-se sem nada, escolha a última opção. As fantasias, aliadas à masturbação, orgasmo e a pornografia te levarão de volta ao vicio de pornô muito rapidamente.

---

25. Existe alguma técnica de masturbação que cause problemas?

Técnicas não usuais de masturbação e o hábito de masturbar-se vigorosamente podem contribuir para uma disfunção erétil na hora da copulação. O sexo normal não exige tanta pressão e velocidade como a empregada na masturbação de muitos homens dessensibilizados. A masturbação de bruços (prone) é um das piores formas de masturbação em termos de redução da sensitividade peniana. Aliás, existe um website que trata somente desse assunto e pretende ajudar homens que

se prejudicaram com a "masturbação prone". O site é o: www.healthystrokes.com. Abaixo algumas questões respondidas por eles: O que é a síndrome da masturbação traumática? É derivada de um hábito que muitos homens adquiriram de se masturbar virados de bruços (prone). Muitos desses praticantes pressionam seus órgãos genitais contra o piso, a cama ou o travesseiro e muitos deitam sobre os seus estômagos, colocando as mãos por baixo. O que existe de errado com esse tipo de masturbação? Este tipo de masturbação coloca excessiva pressão no pênis e especialmente na base do pênis. Essas sensações não são facilmente replicadas numa masturbação convencional ou num ato sexual normal. Isso pode fazer com que, com o tempo, o praticante desse tipo de masturbação, seja incapaz de ter relações sexuais normais e comprometa gravemente a fisiologia do seu pênis.

---

26. Sou heterossexual, mas me atraí por pornô transexual e gay. O que houve?

Veja o relato deste ex-usuário para compreender melhor essa situação: *"Eu estava pensando seriamente que era gay. Minha HOCD (Abreviação para: Homosexual Obsessive Compulsive Disorder - em português seria algo como desordem obsessivo compulsiva por homossexualidade) estava forte naquele tempo e eu estava me sentindo depressivo. Eu sabia que amava garotas e que eu não gostava de homens, mas porque eu estava tendo dificuldades para ter uma ereção? Porque eu estava precisando de imagens de transexual/gay para me excitar? E porque eu estava fantasiando sexo com outros homens. Agora eu entendo o que eu estava sofrendo. Depois da minha restauração ficou muito claro para mim que o avanço crescente por mais excitação e gêneros de pornografia afetaram fortemente o meu cérebro assim*

como o da maioria de usuários de pornografia pesada. Eu suspeito que a dessensibilização do circuito de recompensas do cérebro está por trás do fato de que muitos usuários de pornografia avancem para gêneros que não correspondam as suas originais orientações sexuais. Vejam bem, eu não estou condenando as pessoas homossexuais aqui ou dizendo que o fato de elas serem homossexuais se deva a pornografia. Apenas estou relatando o que aconteceu comigo e com muitas outras pessoas heterossexuais que tiveram suas vidas afetadas pelo uso da pornografia. Depois que iniciei minha restauração esses impulsos foram embora e eu voltei a me sentir atraído novamente apenas pelo sexo feminino, o que deixou claro para mim que esses desejos por ter relações com homens, começaram a existir obviamente devido ao uso pesado de pornografia." O ponto principal a entender é que a estimulação sexual produz altos níveis de dopamina o que ajuda a solidificar a memória das células neurais e seu aprendizado, fortalecendo os circuitos cerebrais e suas ligações e caminhos no cérebro. O orgasmo é um processo neuroquímico tão delicioso que o nosso cérebro acaba viciando e desejando mais dessa mesma sensação e o vicio em pornografia acaba alterando a configuração básica do cérebro ou sua "plasticidade" como é conhecida, fazendo com que a pessoa se torne viciada por mais e mais dopamina. Toda vez que sentimos um orgasmo ou uma excitação sexual, uma carga de dopamina é solta e o circuito neurotransmissor consolida essas conexões cerebrais, fazendo com que desejemos avançar para uma variedade cada vez maior de gêneros de pornografia. Isso não é especulação. Recentes pesquisas com animais revelaram que altos níveis de dopamina podem alterar a preferencia sexual de machos. *Norman Doidge* que aconselhou muitos homens que desenvolveram gostos sexuais contrários a sua sexualidade comenta: "O conteúdo que os pacientes geralmente achavam

interessantes, acabaram alterando a plasticidade de seus cérebros sem que eles tivessem consciência disso. Porque a plasticidade é fruto da adaptação e os mapas cerebrais que buscam por novas e excitantes imagens interpretam o alto nível de dopamina como algo “bom” e “necessário”. Mas o efeito disso para quem tem uma orientação diferente desse tipo de material é desastroso para as suas vidas. Podendo causar confusão e depressão devido a uma grave desestabilização das suas vidas sexuais. * Obs: Se você já era gay antes de se tornar viciado em pornografia é muito provável que esse não seja o seu caso. Existem relatos de pessoas homossexuais viciadas em pornografia que após fazerem a restauração se sentiram muito melhor consigo mesmas, declararam uma melhora nas suas qualidades de vidas, mas mesmo assim mantiveram sua orientação homossexual (vide relatos de homossexuais que também fizeram a restauração no capitulo 4).

---

27. Os fetiches humanos não são naturais?

A sexualidade humana é de longe muito mais “condicionável” do que os especialistas imaginavam. O psiquiatra *Norman Doidge* discute isso no seu livro *“The Brain that changes”* onde ele faz um estudo profundo sobre a plasticidade do cérebro humano e como ele pode ser facilmente influenciado. É durante a puberdade que todas as imagens eróticas ganham força e são reforçadas por cada associação e é quando o cérebro adolescente encontra a pornografia da internet de alta velocidade. Daí vem a masturbação e a associação com estados muito altos de excitamento. É aqui que a estimulação de pornografia realmente pode começar a distorcer os gostos. A dessensibilização configura o cérebro para ansiar por mais dopamina via pornografia e variedade e ele e rapidamente não consegue voltar

mais para os seus gostos originais. É bastante assustador, mas reversível através da suspensão de pornografia. Esse garoto, realmente capturou o fenômeno: *"Cara, só me dei conta disso agora. Eu não conseguia parar. Desde que eu me viciei em pornografia eu tentei parar por três meses. O vicio avançou no decorrer dos anos de uma forma mais ou menos assim: modelos de biquíni, modelos nuas, pornografia de sexo normal, sexo oral, sexo anal, gang bangs, sexo hardcore (homens dominando fortemente as mulheres), femdom, pés, femdom com dor, etc. Depois eu comecei a procurar por fóruns de fetiche na internet/facebook. Desde os últimos 6 meses em umas quatro ou cinco ocasiões, eu tenho passado a NOITE INTEIRA vendo pornografia, o que dá umas 12 horas. Eu acabei de terminar uma sessão de 5 horas e me sinto miserável. E novamente, meu cérebro se sente exausto e abusado por isso. Estou ansioso e tenho vergonha de ter encontros sociais. Toda vez que eu abuso de pornografia é como se eu procurasse por coisas cada vez mais diferentes. Eu passei grande parte da minha ultima sessão fantasiando sobre atividades homossexuais forçadas num contexto femdom. Agora, após retornar ao normal depois do orgasmo, eu me sinto completamente enojado. E isso é uma coisa que eu nunca me sentiria atraído no mundo real em minha mente normal. Eu estou lutando muito para quebrar este ciclo e o único lugar que eu consegui colocar isso para fora, foi este fórum. (...)"* Está claro que ele não descobriu sua "verdadeira sexualidade" através da pornografia, ao contrário, a pornografia da internet, descoberta durante a sua adolescência é que alterou completamente seus gostos sexuais, da mesma forma como ocorreu na última seção descrita por ele algumas horas antes. Ou seja, os fetiches não são processos naturais e sim artificias, moldados pelo vicio.

---

28. A pornografia é um problema maior para homens do que para mulheres?

No inicio pensávamos que sim, mas com o tempo temos verificado um aumento do número de mulheres que relataram serem viciadas em pornografia e através de seus depoimentos, constatamos que os problemas que elas passam são muito parecidos com os dos homens e que isso está também desestabilizando suas vidas. Por isso, ao final deste livro dedicamos um capítulo inteiro sobre este assunto, onde você pode tirar as suas dúvidas sobre a questão. Se você é mulher, acreditamos que as dicas contidas neste livro, assim como o processo de restauração do cérebro podem ser muito bem aplicadas no contexto feminino. O problema da pornografia é grave e tem afetado uma geração inteira de homens e mulheres e seus hábitos e gostos sexuais, sendo um tema que merece um estudo mais sério por parte dos especialistas. Antigamente pensávamos que essa era uma questão moral, e mais relacionada aos costumes, mas a abordagem cientifica do cérebro tem traçado paralelos importantes sobre o condicionamento e a própria evolução e adaptação humanas. O que percebemos é que as mulheres tendem a admitir e reportar menos o vicio em pornografia do que os homens, mas isso não significa que não estejam sendo afetadas por isso.

---

29. Porque a idéia de variedade sexual é tão excitante?

Seres humanos se conectam em pares. A tendência é que nos liguemos a um parceiro, nos apaixonemos e que fiquemos juntos por tempo suficiente para que

nossos filhotes tenham protetores saudáveis que lhe forneçam as condições necessárias para a sobrevivência física e emocional (filhotes humanos demoraram muito para amadurecer). A extrema estimulação como a da atual pornografia artificial da internet com sua constante novidade e variedade podem interferir na habilidade de sustentarmos um vinculo afetivo monogâmico. O que acontece com a pornografia da internet é que simular a chance de ter sexo com um novo parceiro, automaticamente ejeta doses extras de dopamina no circuito de recompensas do cérebro (nem todos os mamíferos são perfeitamente monogâmicos, mesmo os animais que se conectam em pares, isso porque a mãe natureza tende a nos alertar sobre as oportunidades de passarmos mais genes adiante, porque normalmente essa possibilidade é rara e envolve parceiros reais). O problema da pornografia da internet é que com apenas uma dezena de cliques e abas abertas no seu navegador, você pode experimentar em cinco minutos mais parceiros diferentes do que os seus antepassados experimentariam numa vida inteira. A pornografia da internet oferece uma quantidade gigante de "novos parceiros" de todos os tamanhos, formas e culturas e o nosso cérebro percebe isso como oportunidades genéticas reais. Resultado? Cada nova "oportunidade" lança uma grande motivação por buscar mais dopamina e nos impele a "fertilizar uma parceira virtual" e logo procurar por outra. Este conceito é explicado logo no primeiro capitulo. Essa atividade alternativa acaba produzindo mais dopamina do que se apaixonar por um potencial parceiro e nossas prioridades evolutivas acabam sendo sutilmente e virtualmente alteradas sem nossa consciência desperta, nos transformando em escravos deste mecanismo animal primário. E esse mecanismo continuará distorcido até que o nosso cérebro volte a sua sensibilidade normal de antes da exposição a essa enorme quantidade da pornografia. Isso pode ser feito através da

restauração do cérebro e pode acontecer que durante certo tempo a idéia de ter apenas uma parceira lhe causem um pouco de conflito interno e ressentimento.

---

30. Devo evitar estímulos sexuais durante a minha restauração?

Essa é uma questão delicada. Por um lado, é necessário acabar com todo o contato com pornografia ou material que te leve de volta ao pornô, de forma a que o seu cérebro possa voltar a sua sensibilidade normal. Por outro lado, conhecer pessoas e garotas reais, pode ajudar a reestabelecer o circuito normal de recompensas do cérebro. Desde a aminha experiência eu percebi que devemos ter muito cuidado nessa fase, porque principalmente no inicio da restauração, nosso cérebro tende a nos pregar peças para que voltemos logo de volta para o pornô. Por exemplo, durante a restauração eu costumava achar que se entrasse em sites de relacionamentos para procurar por garotas ou sexo real eu acabaria "voltando ao normal mais rapidamente", o problema é que essa desculpa e o hábito de entrar nesses sites me colocou rapidamente de volta ao pornô de forma que eu tive que bloquear até mesmo sites populares de noticias ou coisas do gênero (se você perceber, a maioria desses sites contém um grande conteúdo apelativo, que de certa forma induz ao desejo e a estimulação sexual) e também o facebook. Só depois de um tempo de restauração é que eu pude começar a ter estímulos sexuais por parceiras reais sem que isso interferisse na minha recuperação. Então o meu conselho é que se você realmente quer se curar da pornografia, durante a restauração é melhor que tenha paciência e cuidado, sobretudo no que diz respeito aos estímulos sexuais artificias dessas várias fontes.

---

31. Posso fantasiar durante a minha restauração?

Definitivamente, NÃO. Porque a restauração é justamente um processo para desativar e enfraquecer a associação compulsiva por imagens pornográficas no seu cérebro e os caminhos que conectaram os neurônios ao longo de anos de uso de pornografia. Se você começar a reinicializar e continuar a estimular as fantasias o processo não vai adiantar em nada, porque o problema está justamente nas fantasias e na pornografia e não no sexo real em si.

---

32. Será que uma recaída me levou de volta à pornografia?

Ter uma recaída não significa que você perdeu todo o processo de restauração. Por exemplo, se você conseguiu ficar 30 dias sem pornografia e teve uma recaída no 31º dia a tendência é você ficar mais resistente nas próximas tentativas. Mas o que acontece geralmente é que a nossa mente usa nossas recaídas, aliada ao nosso sistema de culpa, para nos induzir a nos masturbarmos ainda mais. Por isso a importância de estudar os relatos de pessoas que pararam, bem como as principais desculpas que nós damos a nós mesmos para nos auto enganarmos e continuarmos imersos no vicio em pornografia. Em seguida, algumas dessas desculpas[13]: *"vamos lá, você durou tanto tempo sem pornografia, é tempo de recompensar a você por este esforço", "vamos dar uma olhadinha em uma foto ou outra, sem masturbação, só para ver como anda o progresso que você fez", "você está se sentindo miserável e pornografia pode fazer você se sentir melhor", "pornô não é*

[13] No capitulo 7, existe uma lista de desculpas, assim como ferramentas para evitar esse tipo de racionalização e armadilhas da mente.

algo tão ruim assim, todo rapaz vê isso numa certa idade, você é só uma gota num oceano", "ok, sem pornografia pesada, só mulheres nuas", "Ok, só mulheres de biquínis então", "Vamos lá, só mais um vídeo, o último para sempre", "Você recaiu ontem, uma quinta no meio do mês, vamos ver pornografia pelo menos até domingo ou o fim do mês, daí você pode começar a reiniciar no inicio do mês", "você recaiu então está liberado para ver mais pornografia", etc, etc, etc...

---

33. Eu posso ter relações sexuais durante a minha restauração?

Sim, ter relações sexuais pode ajudar a reforçar a ligação dos circuitos normais do cérebro durante a restauração. Lembre-se que você se viciou em pornografia justamente por estimular as fantasias e o mundo virtual da pornografia, que acabou por te dessensibilizar por relações reais. Porém, caso você tenha desenvolvido paralelamente Disfunção Erétil induzida pela pornografia é recomendável que, principalmente, durante o inicio da restauração você tire um tempo de relações sexuais até para evitar constrangimentos e recaídas, caso você não tenha se recuperado completamente da Disfunção Erétil. Fora esse detalhe, sexo normal, sem fantasias mentais é recomendável sim.

---

34. Eu posso ver pornografia após a restauração?

Obviamente que não. Se você começar a assistir pornô novamente, então você vai perder todo o seu progresso e a restauração não servirá para nada. A restauração é um meio para você se livrar completamente da pornografia, apreciar o sexo com pessoas reais e viver uma vida real e saudável em vez da vida de fantasia do pornô,

mas se você não está realmente disposto a largar o hábito compulsivo e incontrolável de ver pornografia e nem está consciente dos danos que isso tem causado na sua vida, é melhor nem começar, porque apenas estará se auto enganando e enganando aos outros.

---

35. Eu parei de usar pornô e agora eu me sinto pior. Isso é normal?

Considerando que você passou grande parte dos últimos anos treinando o seu cérebro para gostar e se acostumar com a pornografia, é natural que você sinta desconforto na hora de parar. Pornografia é um vicio como todos os outros e tem um preço para parar. Esse desconforto pode levar um tempo para passar, mas logo será substituído pelo gozo real de não necessitar mais compulsivamente de pornografia para sentir-se bem consigo mesmo.

---

36. Quanto tempo leva para reiniciar e como eu saberei que eu estou de volta ao normal?

O tempo não é igual para todos os indivíduos, para alguns leva menos para alguns é preciso mais tempo para recuperar completamente o cérebro. Uma restauração média dura 90 dias (algumas 30 dias a mais, outras 30 dias a menos). É altamente recomendável que você defina uma meta clara (por exemplo, 100 dias) e, em seguida, divida-a em objetivos menores, por que assim será mais fácil de conseguir (se você está em 0 dias, chegar a 100 dias parece o mesmo que chegar a Lua, mas isso é uma ilusão que é quebrada quando se divide essa meta em objetivos menores).Um exemplo de segmentação em partes de um reboot de 100 dias, ficaria

assim: 3 dias;1 semana;2 semanas;3 semanas; Um mês; 1,5 meses; 2 meses; 3 meses; 100 dias! E quanto à outra pergunta, “como eu sei que estou de volta ao normal?”, você saberá que está de volta ao normal, quando pornografia não for mais uma necessidade em sua vida, ou seja, quando você não depender mais de estímulos artificiais para viver e voltar a ter uma vida normal. Óbvio que após a restauração, é possível que você ainda tenha desejos de ver pornografia já que foram muitos anos treinando o seu cérebro para apreciar este tipo de material, o que acontece e que tem sido relatado por muitos usuários é que após a restauração, esses impulsos são muito mais facilmente controláveis e a maioria das pessoas se diz incapaz de querer voltar para o mundo da pornografia. Neste sentido, podemos fazer uma analogia entre a restauração do cérebro para o vicio em pornografia com a desintoxicação para pessoas viciadas em drogas e alcoolismo. As chances de essas pessoas terem recaídas é maior do que as pessoas normais, porém após um período de tratamento, a grande maioria delas consegue ficar longe do vicio e não relatam mais problemas graves com essas substâncias.

---

37. Existem medidas de emergência para prevenir recaídas?

Sim, existem várias. No capitulo 7, “dicas e ferramentas”, você encontra dezenas delas, que foram reportadas justamente por ex-usuários de pornografia, sendo que a mais importante, sem dúvida é o uso de bloqueadores no seu computador, de forma que seja impossível você ter acesso à pornografia pelo período de tempo em durar a sua restauração. É praticamente impossível para pessoas viciadas em pornografia, se livrarem do vicio tendo livre acesso a sites pornográficos 24 horas por dia. É o mesmo que se trancássemos um alcoólatra num bar por 90 dias e

acreditássemos que ele teria força de vontade suficiente para superar o vicio e não tocar em nenhuma bebida. Portanto, não se engane quanto a isso e empregue todos os meios que estiverem ao seu alcance para evitar que você tenha contato com pornografia ou com “ganchos” que te façam ter recaídas durante o processo. E tenha em mente desde já que o K9 e outros bloqueadores não são completamente à prova de falhas. Eles são como “protetores” que fazem você perceber o que você está fazendo, mas se você deixar, o seu cérebro logo irá começar a procurar por um site pornô que não foi bloqueado ou por pontos fracos que te permitam o acesso à deixas pornográficas. Por isso tome cuidado com isso e se proteja o máximo que puder de você mesmo, nem que para isso seja necessário usar dois ou três bloqueadores ao mesmo tempo e ainda desenvolver uma estratégia para não sabotá-los, como por exemplo, procurar usar senhas impossíveis de memorizar, esconde-las em locais de difícil acesso ou mesmo deletá-las para sempre. Ao final deste livro, no capitulo de conclusão, fontes e referências, existem informações sobre como encontrar, baixar e usar esses bloqueadores de conteúdo na internet. Em seguida mais algumas dicas para evitar recaídas: Antes de ir para a cama, coloque seu laptop no seu carro (todas as noites), melhor ainda se deixar com um amigo ou familiar, coloque bloqueadores diretamente no modem, assim você não tem acesso do celular, deixe o seu celular longe da sua cama (quem sabe junto com o notebook, no carro), não vá dormir muito agitado e com muitos pensamentos compulsivos, procure acalmar a mente antes de deitar (de preferência não com masturbação e pornografia obviamente), faça exercícios físicos e mantenha-se ocupado em coisas úteis durante o dia, saia para caminhar, converse com pessoas do sexo oposto, conte a alguém de confiança sobre a sua restauração, etc.

---

38. O que fazer quando eu tenho muita energia sexual disponível?

Algumas pessoas tiveram bons resultados com práticas de circulação da energia pelo corpo e meditação. Tenha em mente que a solução definitiva e de longo-prazo é corrigir a sua desregulação de dopamina. Quando o seu cérebro estiver de volta ao normal, essa "urgência e excesso de energia sexual" tenderão a diminuir, apesar de que sua vontade de fazer sexo permanecerá, mas sem compulsão.

---

39. Reiniciando com um parceiro: O que eu digo para a minha companheira/companheiro?

Assim como na questão dos pais, contar sobre o seu vicio em pornografia para a sua companheira ou companheiro requer muita maturidade e confiança. No caso de contar para a sua companheira, ao contrário dos pais, vai exigir ainda mais respeito porque é um vinculo mais delicado e pode variar com o tempo, sendo que se a pessoa não for madura ou confiável, pode querer usar o seu vicio em pornografia contra você algum dia. Os relatos da maioria das pessoas que contaram para as suas esposas sobre os seu vicio em pornografia foram positivos e reconfortantes para ambos, já que de certa forma as mulheres se sentem aliviadas em saber do real problema do marido e tendem a ajuda-lo a se recuperar e vice-versa. Também ficam felizes por compreenderem que não há nada de errado com elas (no caso de homens, com eles). É que não se trata apenas do "seu vicio". As pessoas geralmente tem que lidar com os seus próprios sentimentos de baixa-autoestima, raiva, desgosto e rejeição e dependendo de quanto forem inseguras

consigo mesmas, podem não ter a menor compaixão de você, levando tudo para o lado pessoal. Ao contrário, se forem mais maduras e realmente entenderem o seu ponto de vista, colocando-se no seu lugar de forma sincera, podem ser parcerias fundamentais na sua recuperação. Por isso, se for contar, é muito importante introduzi-las adequadamente nas pesquisas sobre o cérebro e sua relação com o vicio em pornografia, de forma que o seu companheiro/companheira entenda o que realmente está acontecendo e não interprete de forma equivocada o seu vicio, ao pensar que o problema, esteja de alguma forma relacionada com ele. Feito essas devidas considerações, eu diria que a maioria das namoradas/namorados tende a ser compreensivos e que o ato de revelar essa questão à parceira tende a estreitar o vinculo afetivo e a ligação entre os dois. Mas repetindo: tenha certeza de que se trata de uma pessoa confiável! Do contrário, preserve à si mesmo de futuras manipulações e exposições desnecessárias por pessoas imaturas e vingativas.

---

40. Estou reiniciando e minhas ereções são dolorosas, por quê?

Isso é bastante raro de acontecer e, portanto, pode estar relacionado não só ao vicio em pornografia, mas a outras causas como infecção da próstata, infecção urinária, “masturbação vigorosa demais”, “masturbação prone”, exercícios extenuantes, desidratação e problemas em outras partes do corpo, etc. Portanto, se a dor continuar, procure um médico urologista.

---

41. Acho que preciso pornô para me acalmar ou para dormir e agora?

O vicio em pornografia dessensibilizou o seu sistema de recompensas do cérebro que agora anseia por mais dopamina para se satisfazer e lhe causa ansiedade. Essa suposta necessidade de satisfação através da pornografia é uma grande ilusão que precisa ser quebrada. Principalmente no inicio da restauração, a hora de dormir é uma das mais perigosas no sentido de termos uma recaída já que a nossa mente autônoma e condicionada certamente irá desejar reproduzir a sua memória pornográfica para que a fiquemos alimentando continuamente. Porém, não se iluda. Quanto mais você alimentar suas fantasias mais elas crescerão. As fantasias são um saco sem fundo e nunca irão satisfazer a sua mente. Daí a importância, nesses momentos dos bloqueadores de sites, celulares e tablets, já que eles servirão de proteção para nós nesses momentos em que estivermos mais vulneráveis. Se você condicionou o seu cérebro a dormir somente após uma sessão de pornografia, não existe outro caminho a não ser descondicioná-lo desse péssimo hábito através das sugestões disponibilizadas neste livro. Meditação, leituras instrutivas e músicas calmas e silenciosas também podem ajuda-lo a acalmar a sua mente, sendo mais fácil para você se observar e parar de se identificar com estes pensamentos e comportamentos compulsivos. Da minha experiência, eu consegui superar isso ignorando os meus pensamentos devido ao conhecimento de que o problema são justamente as fantasias e também através do processo de acolher a dor ou o desconforto do meu próprio corpo (geralmente na mente e próximo aos órgãos genitais), até eles passarem ou se transformarem em outra coisa, técnica que geralmente funciona para muitas pessoas. Toda tentativa

de “expulsar” descriteriosamente os pensamentos ou a dor do seu corpo, só farão, você sentir ainda mais vontade de fantasiar e se masturbar pensando em pornografia. E a masturbação e o orgasmo nessas horas também podem ser contraproducentes na medida em que você “quer se aliviar” e a masturbação e o orgasmo realmente acalmam por alguns segundos, mas acabam ativando em seguida todo o circuito de recompensas e memórias que você construiu ao longo dos anos que logo irão querer mais e mais, fazendo você pensar e fantasiar sobre pornografia e por fim ter uma recaída.

---

42. Por que deixas pornográficas ainda desencadeiam o desejo?

Como explicamos muitas vezes durante este livro, o uso continuo de pornografia fez seu cérebro fixar certos caminhos e respostas neurais que se sensibilizaram ao extremo ao longo do tempo, fazendo com que sempre que você pense em alguma coisa relacionada ao sexo, ou mesmo algo insignificante como “garotas de biquíni”, dependendo de quanto você esteja viciado, faça com que esses mesmos caminhos sejam excitados novamente e te induzam ao desejo. Por isso, somente através da restauração do cérebro, ou seja, através do enfraquecimento desses caminhos é que você ficará livre do desejo compulsivo, ou seja, daquele desejo que não é natural e que faz você agir de uma forma inconsciente, ou de uma forma que traz prejuízos evidentes para você e para os outros. Aliás, é exatamente por isso que durante a restauração você deve se proteger ao máximo dessas deixas, já que apenas uma pequena associação, caso você esteja distraído, pode te levar a ter uma recaída, sobretudo no começo.

43. Como posso lidar com flashbacks pornográficos?

Decidindo ignorá-los e definitivamente não fantasiando com eles. Flashbacks pornográficos são uma tentativa da sua mente para te fazer pensar em pornografia e estimular os caminhos cerebrais do vicio, ou seja, os caminhos que dão prazer à ela. Se você ficar lembrando dos vídeos pornográficos que você assistiu ao longo dos anos, logo irá se identificar com as imagens desses vídeos e irá desejar se masturbar através disso e logo estará de volta a pornografia. Quando isso acontecer, procure ignorar a sua mente e apenas sentir as sensações desconfortantes no seu corpo, geralmente na parte da cabeça e próxima aos órgãos genitais. Essas imagens são como energias que se acumulam nos centros emocionais. A tentativa de expulsá-las, só as tornará mais fortes porque você estará dando ainda mais energia para ela através do uso da atenção. A solução é ir ignorando-as enquanto você acolhe as sensações do seu corpo. Esteja preparado e tenha paciência, porque pode demorar um bom tempo até você deixar de ser incomodado pela sua mente. O vicio em pornografia ou qualquer outra obsessão ou pensamento que alimentemos por um período prolongado de tempo é como se fosse um lobo faminto que fiquemos dando comida sempre que ele quisesse e agora que decidimos parar de alimentá-lo, é óbvio que ele ficará zangado e que se você tentar brigar com ele acabará perdendo a batalha. O segredo é, através da compreensão desses fatores, acolher a "dor emocional deste lobo" de forma solidária, mas ao mesmo tempo sem se deixar levar pelos seus apelos e justificativas para que lhe dê comida, pois uma vez que você ceder e decidir alimentá-lo, uma vez que seja, ele ficará cada vez mais forte e difícil de controlar.

---

44. Sonhos molhados podem ser considerados como recaída?

Com certeza NÃO! Funções normais do corpo NÃO devem ser consideradas como uma recaída. Da mesma forma como masturbação, orgasmo e sexo. A meta aqui é ficar livre de pornografia e fantasias sexuais e não da realidade. O que acontece é que sonhos molhados ou até mesmo o orgasmo como relatado em muitos casos, tendem a aumentar o desejo e a angustia para se masturbar ou assistir a pornografia, mas como se trata de uma função natural do corpo e que você não pode fazer nada em relação a isso, é óbvio que não é necessário que você se preocupe. Na verdade, sonhos molhados são apenas o seu corpo expulsando o sêmen naturalmente, ou seja, algo perfeitamente normal e saudável e no caso de haver fantasias sexuais involuntárias durante o sono, elas tendem a reduzir drasticamente até o fim da restauração. Portanto, confie no processo.

---

45. Meu terapeuta me recomendou a assistir pornô, e agora?

Como foi explicado logo na introdução deste livro, muitos terapeutas foram formados antes da explosão de pornografia disponível pela internet de alta velocidade que deu livre acesso a toneladas de material pornográfico para usuários do mundo todo e tornou o vicio em pornografia uma epidemia mundial. Recomendamos seriamente que você "reeduque" o seu terapeuta para este tema e para a atual ciência do cérebro que tem estudado seriamente o vicio em pornografia e o seu risco para a saúde física e mental da humanidade. Desta forma,

ele poderá lhe ajudar de forma mais eficaz com a sua restauração, assim como terá ferramentas mais precisas para ajudar a você e a muitas outras pessoas.

---

46. Devo realmente destruir/apagar todos os meus arquivos pornô?

Sim. Como temos explicado exaustivamente durante este livro, o que fez você se viciar em pornografia, orgasmo e masturbação, foi justamente a exposição constante do seu cérebro e o seu sistema de recompensas a este tipo de material. Portanto, se a sua meta é se tornar livre do vicio em pornografia, é óbvio que você deverá apagar todo o seu acervo pornô. Não se iluda pensando que você poderá se controlar e que manter o seu acervo de vídeos seja algo normal e natural. Se você tem essa idéia em mente, a ponto de fazer este tipo de pergunta num livro que pretende esclarecer como se libertar do vicio em pornografia, isso significa que você já está fortemente viciado e que você precisa compreender melhor as questões que estão por trás do seu vicio em pornografia. Mas isso só será possível até o ponto em que seja da sua vontade própria tomar essa decisão. Ninguém é obrigado a fazer o que não quer. Nosso papel aqui é alertar e dar informações úteis para aqueles que realmente perceberam o quão nocivo tem sido a pornografia para as suas vidas e que estejam dispostos a lidar com elas. Quanto às outras pessoas, não cabe a nós dizer o que elas devem fazer ou não. Todos são livres para fazer o que quiserem. Mas por favor, não venha se queixar depois de que não foi alertado.

---

47. O que significa PMO?

P - Pornografia, M - Masturbação, O - Orgasmo.

---

48. O que as siglas EP, DE, ER significam?

EP - ejaculação precoce; DE - disfunção erétil; ER - ejaculação retardada.

---

49. O que dizer sobre as “bolas azuis”?

Isso não acontece com todo mundo, mas após um certo período de tempo da restauração, seu pênis pode começar a ficar extremamente sensível, (especialmente se você foi um usuário pesado de pornografia) e causar a tal da “vaso congestão” (bolas azuis). Esse é um fenômeno que ocorre também com as mulheres e também é relatado por pessoas que fazem sexo sem ejacular (a sensação é de querer fazer mais sexo, como se o pênis estivesse dolorido) a solução relatada por muitos usuários é tomar um banho gelado sempre que isso acontecer. Simples assim. Com o tempo a tendência é que esses sintomas desapareçam. O banho gelado relaxa tudo e remove a sensação de frustração e de congestão dos órgãos sexuais, ajudando o sêmen ou energia retida a ser reabsorvida pelo corpo.

---

50. O que é o tal do "efeito caçador"?

"Efeito Caçador" é o termo usado geralmente para descrever os intensos desejos que sentimos após sentirmos um orgasmo. Eles são oriundos de mudanças neuroquímicas que ocorrem naturalmente no cérebro devido ao clímax e nos induzem a buscar mais "dessa sensação". Quando acompanhados de um quadro de vicio em pornografia, ele tende a ser mais forte e faz com que fiquemos ainda mais

presos a este hábito. O "efeito caçador" pode ser uma armadilha durante a restauração, porque logo após uma recaída, este efeito pode nos induzir a nos masturbar compulsivamente novamente logo após uma “masturbação inocente” e assim nos levar de volta a pornografia. Portanto, saber de antemão que ele pode ocorrer pode te ajudar a se proteger e a te fazer levantar cada vez mais rápido quando dificuldades surgirem no seu caminho ou quando você tiver uma recaída.

CAPÍTULO 9
Alertas e observações finais.

Resumo: A proposta deste capítulo é recapitular os tópicos principais que você viu neste livro, bem como fazer os alertas e observações finais sobre o assunto.

Sobre a restauração

Se os seus sintomas estiverem relacionados com a dependência, alterações cerebrais ou condicionamentos sexuais será preciso inverter o processo, dando ao seu cérebro de um descanso bem merecido de pornografia. Restauração é o termo utilizado para a recuperação do vício da pornografia e dos sintomas com ela associados, incluindo disfunção erétil. Nós chamamos isso de reiniciar para que você possa imaginar o seu cérebro restaurado para as configurações originais de fábrica. Obviamente, você não pode voltar no tempo para restaurar um ponto ou apagar todos os dados como você faria ao limpar um disco rígido de um computador. No entanto, você pode curar muitas das mudanças no cérebro que foram originadas pelo seu vício em pornografia. A maneira mais rápida de reiniciar é dar a seu cérebro um descanso da estimulação artificial de sexo pela pornografia, o que significa abster-se de fantasias pornografias, erotismo, e *para alguns* – até mesmo de masturbação e orgasmo. A maioria das pessoas que reiniciaram relataram ter eliminado ou reduzido drasticamente os orgasmos durante o seu período de restauração. Por outro lado, o contato sensual com uma pessoa real pode ser benéfico, desde que você não fantasie sobre pornografia. Na verdade, algumas pessoas prefeririam se envolver em relações sexuais suaves por um tempo afim de evitar ficar perto de recaídas.

Se o uso da pornografia é a causa, você pode se perguntar por que eliminar a masturbação e o orgasmo ajudam durante o temporário período de restauração. A resposta nua e crua é a seguinte: "foi assim que a maioria das pessoas conseguiram." Todas as sugestões para reiniciar que você leu aqui vieram de homens e mulheres que reiniciaram com sucesso. Quase todos descobriram que a mistura de masturbação ou mesmo, de masturbação retarda e o orgasmo, na maioria da vezes, descarrila inteiramente o processo de restauração, especialmente se você tem disfunção erétil induzida pela pornografia.

Para nossa surpresa, muitos poucos homens recuperaram-se com sucesso de Disfunção Erétil induzida por pornografia continuando uma rotina normal de masturbação e orgasmo. Os poucos que continuaram a ter orgasmos, e se recuperaram com sucesso de DE induzida por pornografia, são os homens que não estiveram expostos desde cedo à pornografia na Internet. Ou seja, a maioria está na faixa de 30 e início de 50 anos, e tem outros fatores que os levaram ao vicio. Isso não significa que você nunca vai se recuperar se você continuar a se masturbar, a ter orgasmos ou mesmo recaídas no pornô. Na verdade, a maioria das pessoas relata, ter tido alguma espécie de recaída durante sua restauração.

É muito confuso no início, porque o processo não é linear, e cada cérebro se recupera de forma diferente. Algumas pessoas têm desejos e períodos grandes de flat-line. Alguns têm seus piores desejos nas primeiras duas semanas. Alguns se sentem bem por um curto período de tempo e, em seguida, entram em um período mais aterrorizante. Alguns sentem-se terrivelmente ansiosos. Alguns sentem menos ansiedade em geral, mas também têm a libido bem menor durante semanas. Outros não descobrem se a sua libido foi recuperada até ficarem com um parceiro real depois de vários meses, etc.

Se masturbar, ou não se masturbar, eis a questão

Como foi dito, temos apenas duas "regras": 1) Pare de usar estímulos sexuais artificiais, e 2) Faça o que funciona para você. Muitos rapazes descobriram que é útil eliminar ou reduzir drasticamente a masturbação e o orgasmo durante a restauração, outros não. Abaixo algumas das razões possíveis para reduzir ou eliminar drasticamente a masturbação durante uma restauração:

1. Se você tiver DE induzida pela pornografia**,** o seu cérebro está dizendo: "Eu não posso mais fazer isso." Entenda que a sua vontade de se masturbar não é a sua verdadeira libido - você está viciado em pornografia e a sua sexualidade está condicionada. Se você precisa de pornografia para se masturbar ou ter uma ereção, você não está com tesão. Você está viciado e buscando aumentar os níveis de dopamina temporariamente e de forma artificial.
2. A maioria dos homens com disfunção erétil induzida pela pornografia precisam reduzir drasticamente a masturbação e o orgasmo. Quando você tem uma patologia, normalmente você precisa fazer mais do que apenas eliminar a causa - neste caso, o uso da pornografia. Você geralmente não quebra uma perna, e em seguida, coloca peso sobre ela. No entanto, uma vez que ela está quebrada você usa muletas e evitar andar a pé, etc., até você se curar. O mesmo vale para DE induzida por pornografia. Você não tem que enfaixar o seu pênis, mas você precisa dar ao seu cérebro tempo para se curar, sem estimulação sexual intensa.
3. Masturbação e uso de pornografia estão fortemente ligados entre si. Como o cão de Pavlov que salivava quando ouvia a campainha, você vai começar a babar por pornografia quando estiver se masturbando. O tempo é necessário para enfraquecer as conexões neurais entrelaçadas entre masturbação e pornografia.

4. A recuperação pode ser mais fácil sem masturbação ou orgasmo. Remover a masturbação e o orgasmo é a equação padrão das pessoas que conseguiram reiniciar em menos tempo.
5. Quando você também elimina orgasmo/masturbação e não apenas pornografia, tem a impressão de ter tido uma retirada "mais completa e profunda" do vicio.
6. Masturbação e orgasmo são fatores que reativam fortemente desejos por usar pornografia. Constatamos que a grande maioria dos homens consegue eliminar mais facilmente a masturbação do que a pornografia. Para a maioria dos caras com o vício em pornografia, a masturbação não é interessante sem pornografia, e eles são surpreendidos ao descobrir que a pornografia e não a sua libido é que estava dirigindo sua constante busca por alívio.

*Observações: Todas os argumentos acima foram baseados no feedback atual dado a nós por reinicializados de sucesso e estão sujeitos à alterações. Alguns homens com disfunção erétil induzida pela pornografia precisam de orgasmo à fim de impulsionar seu cérebro depois de uma restauração ou uma flat-line intensas. A masturbação não é uma recaída**,** mas o uso da pornografia intencional sim é uma recaída**.** Este não é um material anti-masturbação**.** Eliminar temporariamente a masturbação, ou reduzir a sua frequência, é tudo o que temos a dizer sobre a recuperação do vício em pornografia e DE induzida por pornô - nada mais. Nós não defendemos a abstinência como um estilo de vida permanente**.** Ao contrário, apenas enfatizamos a necessidade de restaurar o circuito de recompensas normal do cérebro de forma que você não seja mais dependente de pornografia.

Por quanto tempo devo reiniciar?

Não existe um programa ou uma quantidade de dias, pois o tempo é completamente dependente da gravidade do seu vício, a forma como seu cérebro responde, e principalmente *os* seus objetivos com a restauração. Prazos são encontrados em depoimentos e estão em todo o lugar, porque os cérebros são diferentes, e alguns homens têm Disfunção Erétil induzida por pornografia e outros não. Gente sem Disfunção Erétil, portanto, deve usar outros pontos de referência. Não é incomum para os homens mais jovens só experimentarem melhorias muito tempo após o fim da sua fase de restauração.

Pense em uma restauração como um experimento para separar você e tudo o que tinha relação com a pornografia - seja Disfunção Erétil, ansiedade social, intenso desejo sexual, depressão, etc. Uma vez que você tenha uma compreensão clara de como você foi afetado pela pornografia, você pode orientar o seu próprio navio. Eu acho que cada indivíduo a empreender essa jornada deve ler este post feito pelo criador do site YourBrainRebalanced.com:

"E se há uma coisa que eu gostaria de compartilhar com todos vocês é isso: Não abordar a coisa com a mentalidade do tipo "alcançar um número x de dias", mas sim com a mentalidade de colocar uma distância definitiva entre vocês e a pornografia, de modo que ela seja algo do passado, realmente visto somente pela janela do seu retrovisor."

Esteja ciente de que alguns jovens com Disfunção Erétil induzida pela pornografia levam mais tempo para reiniciar do que caras mais velhos que não iniciaram cedo na pornografia da Internet. E que apesar de não existir um número de dias preciso para todos é importante que você faça a medição para evitar recaídas e também saber para onde está indo ao medir os seus próprios avanços.

O que é permitido durante a restauração?

Esta é provavelmente a pergunta principal, além de "Quanto tempo vai demorar para a minha Disfunção Erétil ser curada?" Mais uma vez, nós não temos nenhum programa oficial, apenas s percepções de homens que se recuperaram. Se o seu único objetivo é se desprender da pornografia, então parar com a pornografia pode ser o suficiente. Dito isto, a maioria dos homens tem que eliminar todos os estímulos sexuais artificiais, a masturbação e o orgasmo Alguns têm que eliminar as fantasias sexuais também. É importante compreender que a recuperação não é sobre pornografia em si. É sobre a inversão de desregulação dopaminérgica e o condicionamento sexual (sensibilização). O seu circuito de recompensa sabe exatamente o que a cocaína é, mas não tem idéia sobre o que é a pornografia. Para vícios comportamentais, tais como pornografia e jogos de azar na Internet, o seu circuito de recompensa só sabe que eles significam esguichos de dopamina. Por exemplo, o pornô lésbico que encheu seu circuito de dopamina no mês passado já não pode fazer-lhe uma cosquinha hoje. Agora você precisa de pornô transexual. Por mais estranho que isso possa parecer, não há tal coisa como uma definição de pornô. Tudo se resume, a saber, se você está reativando caminhos viciantes e se você está superestimulando o sistema de dopamina já insensível do seu cérebro. Recebemos perguntas sobre o que é "aprovado", ou o que é uma "recaída", ou se X, Y ou Z, vai desacelerar alguém da restauração. Tais perguntas não podem ser respondidas. A melhor pergunta é: "Que tipo de hábitos e treinamento do cérebro me levam ao vicio e a mudanças estruturais nele e se eu estou disposto a repeti-los?" O problema fundamental é que você está viciado em estímulos sexuais artificiais, e precisa fazer uma mudança se você quiser voltar para a sua capacidade de resposta sexual normal. Esse é o ponto.

Uma pequena lista de o que ajuda se você evitar inclui:

1. Pornô: todos os tipos. Se você precisa perguntar, então a resposta é: "péssima idéia". Se não for sexo com uma pessoa real, sem chance.
2. Evite comportamentos que imitam o seu vício de pornografia. O que geralmente significa comportamentos que substituem o negócio real pelo bidimensional.
3. Eliminar todos os meios artificiais, ou seja, não se envolver em sexo virtual (webcam) ou salas de chat.
4. Navegar pelo Facebook, YouTube, ou sites de namoro com fotos de garotas e estímulos sexuais é como tomar um golinho de cerveja para um alcoólico, você já sabe aonde isso vai dar, então evite.
5. Fantasiar sobre pornografia é quase o mesmo que vê-la, já que você está ativando as vias relacionadas com a dependência em seu cérebro.
6. Ler histórias "eróticas" também conta como fantasia pornográfica.

Agora alguns leitores podem estar pensando: "Devo evitar todas as atividades produtoras de dopamina?" Claro que não! Muito pelo contrário. Você pode substituir o seu vício com coisas tão divertidas quanto possível, especialmente o exercício físico, a socialização, a meditação e mesmo trocar beijos e carinho. Alguns casais empregam lentas e suaves estimulações a fim de evitar relações sexuais e orgasmo durante a restauração. A pesquisa mostra que essas atividades realmente ajudam a regular os níveis de dopamina e o humor (ao contrário de jogos de vídeo game, TV, comida pesada e assim por diante). A diferença se resume a sutis efeitos neuroquímicos que envolvem a ativação do circuito de recompensa através da oxitocina e dos opióides.

O que é "permitido" e incentivado é o contato com um parceiro na vida real. Na verdade, a religação para com o "negócio real" pode ser um passo necessário para algumas pessoas, já que o condicionamento sexual e não o vício é o principal desafio. Beijar, tocar, brincar, tudo isso é "permitido". Para algumas pessoas, até mesmo a relação sexual com o orgasmo pode ser benéfica (Nota - alguns homens, especialmente aqueles com DE induzida pela pornografia devem empregar relações suaves e sem orgasmo para começar) ereções grandes e que não sejam forçadas através da estimulação vigorosa ou fantasias, também são saudáveis já que o objetivo é religar o seu cérebro a cenários sexuais da vida real.

O processo de restauração

Obviamente, este processo é muito difícil no início. Seu cérebro ainda está buscando estimulação artificial. Ele fortaleceu as conexões neuronais que ligam o seu sofrimento com o alívio de curto prazo da pornografia da Internet e com qualquer outra sugestão que se associa com a pornografia, como estar sozinho em casa, vendo uma imagem sexy, ansiedade, excitação e assim por diante. A única maneira de enfraquecer este link subconsciente é parar de usar e de reforçar esse mecanismo, e buscar sua satisfação em outros lugares. Aos poucos, as conexões neurais para pornografia e a fantasia irão enfraquecer. Relato:

"Algo que eu acho que ajuda: definir uma quantidade de tempo para reiniciar e cumpri-la. Você talvez vai se sentir deprimido, ansioso, irritado, frustrado, começar a duvidar se "funciona", etc etc etc etc É normal. É o seu cérebro querendo sua alimentação. Aceite que você vai se sentir assim e continue Basta se manter dizendo a si mesmo:. "Eu vou fazer isso por este período de tempo e, no final, eu vou ver, pelo menos vou ter a certeza se isso funciona ou não. 3 meses de minha vida não vai me matar. Viva um dia de cada vez e faça outras coisas. Veja quais são os piores períodos e os quais é mais difícil de resistir e faça algo sobre isso agora, planeje com antecedência. Após cerca de 2 meses, fica muito mais fácil, e após 3, os impulsos são nada

além de pensamentos que surgem de vez em quando, que você pode facilmente bloquear. São m*ais como hábitos que você quebrou e que levará mais tempo para esquecer, mas que já não insistem tanto. Não há mais necessidade, desejo, ou compulsão para fazer isso. Para mim foi assim. Você pode sentir grandes mudanças, mesmo depois de apenas um par de semanas, mas não deixe que elas te enganem Você está viciado e tem que resistir "a um golinho". Confie no processo por uma quantidade de tempo e você vai ser muito, muito feliz por isso."*

É bom observar que se você está aqui, é provável que seu cérebro esteja sempre um pouco vulnerável a estimulação anormal demasiada e qualquer estímulo intenso poderão te levar a uma espiral descendente. Além disso, seu cérebro tem agora uma forte via pornografia, que será sempre fácil de reativar. Reiniciar não garante que você nunca mais usará pornografia na Internet no futuro. Além disso, o sexo seja, talvez, a unidade humana mais fundamental. Portanto, o seu cérebro evoluiu para avançar para sinais sexuais de uma forma que ele não faz para, digamos, jogos ou drogas, por exemplo.

A recuperação não é linear

Quando você começar a sua restauração você pode sentir-se péssimo por semanas. Desejos e ansiedades de todos os tipos podem se intensificar, ou, paradoxalmente, sua libido decair por um tempo. "Testar-se" com a pornografia para se certificar de que você ainda está "funcional" tende a aumentar o tempo necessário para reiniciar e tendem a trazê-lo de volta ao vicio. O processo é desconcertante, porque as flutuações neuroquímicas afetam seu humor, a percepção de sua vida, a sua capacidade de conviver com os outros e até a sua capacidade de resposta sexual. Seja paciente e que a situação vai se estabilizar:

"Alguns eventos tumultuosos aconteceram na minha família quando eu estava no colegial, que foi mais ou menos a mesma época em que eu descobri uma revista pornô. Acho que algo faz sentido, porque desde aí eu só parei de tentar, parei de me importar e comecei a deixar os meus impulsos sexuais me sabotarem totalmente pelos últimos 20 anos. Agora, eu sinto que eu estou pegando a coisa de onde parei e, finalmente, tornando-me quem que eu estava destinado a tornar-me se eu não tivesse me perdido no meio do caminho: disciplinado, gentil, inteligente, respeitável, trabalhador, forte, atencioso, cavalheiro, etc.".

Para encerrar, tente não ser muito rígido com você mesmo. As pessoas que enxergam com bom humor o processo de reinicializam tendem a aceitar melhor sua humanidade, respeitar a sua sexualidade e, ao mesmo tempo, sem ser condescendente com seus maus hábitos, vão orientando-se para um novo patamar, longe da pornografia. Elas não se condenam toda hora por terem sido viciadas em pornografia. Sexo é algo fundamental nas nossas vidas. É melhor pavimentar o seu caminho de uma forma leve e perdoando a si mesmo pelos erros que você cometeu no passado e pelos que irá cometer no futuro, tentando mais uma vez sempre que cair, do que ficar se auto condenando a toda a hora. Por fim, gostaria de dizer que reiniciar requer um grande compromisso, compreensão, maturidade e muita coragem e irá trazer mudanças significativas para o resto de sua vida.

CAPÍTULO BÔNUS

O vicio em pornografia e as mulheres.

Resumo: Tradução de um artigo da conceituada revista *Psychology Today*, sobre a relação entre o vicio em pornografia e o sexo feminino, que antes acreditávamos que representasse um número pequeno perto dos homens, mas que após muitos depoimentos, revelaram que os casos de mulheres viciadas em pornografia são muito mais comuns do que se imaginava e que tem sintomas muito parecidos/quase idênticos ao dos homens, sendo que são uma fonte de estudos importante sobre o que anda ocorrendo com o cérebro da humanidade em geral.

A vez das mulheres.

Uma popular revista sueca informou recentemente que as mulheres estão encontrando a sua própria versão da "impotência em relação ao vicio em pornografia" já relatada por muitos homens em outros lugares. Diz uma mulher:

"Eu me perguntei sobre a razão da minha falta de interesse em sexo e na vida real... Eu posso definitivamente ver o padrão: Toneladas de pornografia = libido em declínio com um parceiro real. Cheguei numa a fase em que se eu tivesse que optar por sair para ter sexo com um parceiro real eu preferia me contentar com pornografia... Eu nunca pensei sobre isso em termos de sistema de recompensa. Mas a masturbação é obviamente uma recompensa , até mais do que a comida, eu acho."

Fomos muitas vezes questionados por que raramente escrevemos sobre os problemas pornográficos das mulheres. Resposta: As pessoas que geralmente postam on-line sobre os seus sintomas relacionados com a pornografia tem sido quase que exclusivamente homens. No entanto, estimulados pelo artigo sueco acima, decidimos pesquisar mais a fundo. Escolhemos os sites Reddit/NoFap , que parecem ser mais amigáveis para as mulheres (principalmente jovens) relatarem o experimento de desistir pornografia e/ou masturbação na Internet. Mais de 700 dos seus 60.000 membros se identificam publicamente como mulheres, e foram carinhosamente apelidadas de "femstronauts".

Dos 540 nomes de usuários do sexo feminino, checamos que apenas cerca de um quarto tinha postado alguma coisa. Dessas, 93% estavam tentando parar com algum comportamento indesejado (geralmente pornografia, mas às vezes também uso excessivo de brinquedos sexuais e masturbação). Para nossa surpresa, apenas 7% foram procurar aconselhamento sobre o uso de pornografia do parceiro. Embora houvesse duas lésbicas e bissexuais na amostra, a esmagadora maioria das postagens falava de sexo com homens.

Ficamos impressionados com o quão parecido eram os relatos da “femstronauts” em relação aos relatos de homens com sintomas relacionados ao vicio em pornografia na internet. Como você vai ver as mulheres também se queixam de perda de sensibilidade e excitação durante o sexo real, avanço para gêneros pornográficos indesejados, irritabilidade, apatia, dependência, insônia sem o uso da pornografia, e assim por diante. A maioria delas também relata benefícios semelhantes aos dos homens quando elas pararam.

Mulheres com problemas induzidos pela pornografia falam.

O fato de que homens e mulheres estão tendo os mesmos sintomas sugere que o problema com a pornografia de hoje poderia ser a vulnerabilidade do cérebro humano em face da alta velocidade da internet, vídeos pornô de alta definição e conteúdo extremo. Aqui está um exemplo de razões que as "femstronauts” relataram para querer desistir de ver pornografia:

Perda de sensibilidade genital/desejo por parceiros:

Fiona: Eu temo que me masturbar com frequência assistindo pornografia está me dessensibilizando bastante (física e mentalmente) quando tenho relações sexuais com o meu namorado.

Tory: Eu sou mulher e estou em um relacionamento de longo prazo. Eu costumo me masturbar todos os dias, e eu comecei a usar pornografia, pois ela tornou mais fácil e mais rápido para mim atingir o orgasmo. No entanto, cada vez fica mais e mais difícil chegar ao clímax e ao longo dos anos, a pornografia que eu assisto se tornou mais extrema e incomum para obter a mesma quantidade de excitação. Eu também não chego ao clímax com meu namorado. É verdade que a pornografia te insensibiliza mas uma vez que você dificilmente consegue gozar sem ela é difícil parar.

Sienna: Eu só recentemente terminei com meu namorado, porque eu nunca senti qualquer tesão com ele. Eu disse a mim mesma que era apenas o cara errado, e isso pode ser verdade, mas eu também acho que a minha masturbação perpétua me impediu de sentir arrepios. Desde que eu era uma pré-adolescente eu me masturbava com ou sem ver pornografia praticamente todos os dias.

Kelly: Para nós meninas uma "DE" moderada (ou no nosso caso, falta de libido) é difícil de detectar... mas eu me sinto da mesma forma como os homens se descrevem. Não há desejo, não há excitação, apenas uma espécie de empurrão mental para o sexo. E quando me masturbo a qualidade do orgasmo é bastante medíocre. Tal orgasmo chega muitas vezes sem aviso prévio, exceto por um tipo de tensão e ansiedade, localizadas nos órgãos genitais.

Surya: Eu sou uma mulher, tenho 23 anos o e me masturbo todas as noites para dormir e às vezes durante o dia. Eu vejo meu namorado algumas vezes por semana. Eu sinto muita falta dele quando ele se vai, mas quando estamos juntos, paradoxalmente é como se todo o meu desejo sexual desaparecesse.

Ellen: Isso não veio ao meu conhecimento, até que meu namorado e eu, na verdade, começamos a perceber que eu tinha um problema. Eu adorava sentir prazer. Eu fazia isso quando eu estava recompensando a mim mesma, fazendo-me sentir melhor, ou simplesmente quando estava entediada. Mas agora eu estou percebendo que eu estou tão acostumada com um vibrador e com a minha própria mão que eu não posso mais ter orgasmo ou mesmo sentir muito excitada quando o meu namorado me acaricia. Quero que se foda essa merda!! (sobre pornografia).

Valerie: É hora que eu parar de ser dependente de pornografia e começar a sair...

Masturbação e procrastinação.

Sophie: a masturbação feminina pode ficar muito incontrolável. Não há "tempo para sentir-se para baixo" Em "dias ruins" na escola eu ia para casa eu fazia farras pornográficos e gozava cerca de 30 vezes ou mais. Agora, eu quero parar de ter que imaginar pornô durante o sexo apenas para que eu possa gozar, é realmente degradante. Isso realmente me separa da intimidade da situação.

Alana: Eu descobri a pornografia com a idade de 10. Mas o meu interesse em pornô era suave até os 13 anos.. Eu passei os últimos 4 anos masturbando e gozando a cada dia, e em dias ruins, eu fazia isso várias vezes em um dia. Depois disso, eu me sentia horrível. Senti-me só, triste, e ainda mais deprimida com cada masturbação. Uma

enorme sensação de auto-piedade pesava sobre mim. Gostaria de contar para os meus pais, e me sentia tão envergonhada só de pensar que eles descobririam que a sua filha estava se escondendo em seu quarto, de cortinas fechadas, se masturbando sem nenhum fim. Só pseudo-sexo, e falso prazer para encher a minha mente.

Liz: Eu não vejo nada de intrinsecamente errado com a masturbação com moderação, mas é bastante repugnante ser tão dependente de algo tão emocionalmente carregado e prejudicial. E uma vez que você começa, como você pode ter moderação realmente? E pornô não é real. Ugh!

Tina: Recentemente, eu me vejo fazendo isso 6, 7 vezes por dia. Está desperdiçando o meu tempo. Eu não posso deixar de sentir que é uma obsessão do tipo, porque eu não posso parar. Pornô me repugna, mas eu costumo usá-lo como uma solução rápida, apesar do meu pior julgamento. De qualquer forma, eu sou toda pró-masturbação, mas eu sinto que é hora de assumir o desafio e parar.

A perda de intimidade a tendência de ver os outros como objetos sexuais.

Elise: Eu também tenho a sensação de que quando eu tenho relações sexuais com alguém que eu amo, eu estou distraída, porque eu vi muito pornô e eu realmente penso sobre todas as coisas brutas que eu assisti. Isso está sendo um grande obstáculo para a minha vida sexual real.

Amanda: Eu estou em um relacionamento de longa distância. Eu me masturbo quase todos os dias... Encontro-me mentalmente objetivando meus amigos homens, e eu perdi um monte de tempo precioso que deveria ser gasto em trabalho. Eu também costumava flertar, quando eu era mais nova, antes que eu descobri que as mulheres

poderiam se masturbar também (não era assim até a metade da faculdade), depois eu comecei a perder também a vontade de abraçar ou de estar perto de homens.

Lilly: eu me masturbo 4 a 6 vezes por semana, dependendo de quanto tempo a sós eu tinha. Temos sexo talvez uma vez por semana e nunca é muito bom. Nenhum de nós mantém qualquer energia de volta para o outro. Prefiro assistir pornografia e olhar fotos do que realmente passar um tempo com ele. Eu me tornei a coisa que eu odeio.

Uma inesperada escalada para gêneros mais extremos de pornografia.

Nina: Eu comecei a olhar para pornografia para me distrair da realidade e, por vezes, eu me masturbava para procrastinar. A pior parte é que o pornô está avançando de uma forma cada vez mais preocupante.

Shona: Estive vendo pornografia regularmente, desde que eu tinha uma conexão com a internet... Eu me masturbo pelo menos uma vez por dia e as coisas que eu estou vendo estão cada vez mais estranhas... Esses dias cheguei a descer meu nível para cenas de estupro.

Chelsea: Passou apenas um ano desde que eu redescobri a beleza de um orgasmo. Eu já assisti a minha quota de alguns dos piores tabus pornô lá fora. E pensar que eu ainda sou jovem. Eu quero ser eu novamente. Mas é difícil.

Incapacidade de parar, apesar das consequências negativas.

Jen: Eu tenho que me masturbar a cada dia. Estou doente e cansada disso. Estou dolorida lá embaixo... dói. E minha mente simplesmente não consegue parar de me enviar as imagens de fantasias sexuais, seja acordada ou dormindo... Eu sinto falta de ser normal e ser atraída por meninas (obs: Jen é lésbica) e ser capaz de admirar a sua beleza. Tudo se foi. Eu me sinto como uma assexuada agora. Não me sinto atraída por ambos os sexos desde que o meu vício da pornografia começou.

Alicia: Este vício da pornografia mudou a minha vida de muitas maneiras. Eu nunca tive nenhum problema em conseguir a atenção dos homens e eu sou fisicamente atraente. Eu costumava assistir mais pornografia do que a maioria dos homens que eu conheço. Vinha um impulso, em seguida, passava de cinco minutos à uma hora procurando o vídeo perfeito até poder sair da internet, porque eu comecei a cansar das mesmas coisas. Comecei com material leve na minha adolescência e isso se transformou nas coisas mais bizarras que eu poderia encontrar. Eu tinha um show de pornografia no meu PC, arquivos no meu celular e uma conta de teste em um site pornô, porque eu vi um gif que me deixou bastante excitada. Tudo tinha que ser mais hardcore para mim. Eu queria ser chamada cadela e prostituta. Eu pedia para ser esbofeteada e a maioria dos caras não podia fazê-lo. Sexo era basicamente tudo, e o que estava faltando na minha vida sexual era uma câmera e um salário. Eu me considerava bissexual, mas nunca poderia me ver em um relacionamento com uma mulher. Basicamente, não só eu estava me objetivando, eu estava objetivando as mulheres também. Eu também mentia sobre como me sentia e fingia orgasmos apenas para que isso acabasse. Parecia errado, mas eu só queria ser deixada sozinha. O dano que isso tem feito para mim psicologicamente e com relação ao sexo,

a autoestima e relacionamentos é muito, muito evidente. Além disso, me dava muito menos vontade de flertar com homens. "Por que eu preciso falar com esse cara bonito? Ele nunca vai me fazer sentir bem sexualmente da maneira que eu posso sentir por mim mesma." Eu estava em uma conversa com um cara online, e eu tinha acabado de levantar e caminhar para longe do PC para me masturbar. Eu estava atrasada para a aula ou trabalho, porque eu só precisava de uma sessão pornô rápida. Eu era patética e eu queria mudar, mas não sabia como. (Veja atualização da recuperação de Alicia mais abaixo).

Megan: Eu definitivamente acho que é um vício legítimo... e, definitivamente, dá a sensação de estar fora de seu controle. Levei um tempo para me envolver com pornografia, mas uma vez que eu fiz eu passava dias inteiros assistindo pornô e me masturbando ao invés de trabalhar em casa. Além da masturbação excessiva, eu também ficaria muito insegura e imprudente na vida real, me juntava com pessoas aleatórias apenas para o inferno delas. Eu não conseguia pensar em nada, apenas em sexo na maioria das vezes. Eu sinto que minha energia foi totalmente solapada e minha mente e meu foco ficaram fragmentados. Não conseguia me concentrar em nada de substancial foi difícil, especialmente com a pornografia disponível em qualquer momento na internet. A procrastinação estava fora de controle. Quanto à versão feminina de DE, eu definitivamente tinha esse tipo de problema com a estimulação do clitóris. Para eu sair com um cara em geral, precisava fantasiar sobre algo em minha mente para poder me excitar. A sensibilidade não estava lá por conta própria. Eu podia chegar lá sozinha em um minuto ou dois, mas levava muito mais tempo com um parceiro. Os meus hábitos saíram pela culatra quando namorei um homem muito bom que realmente não tinha problemas com pornografia ou masturbação. Como ele não foi viciado ou alimentado por fantasias pornográficas,

tive dificuldade em entender isso, uma versão mais atenuada e sutil de sexo. Eu acho que isso também pode ser o que vocês enfrentam. Quando um cara não só se compara a aparência física, mas também o comportamento na cama, e eles percebem que a sua mulher não está se comportando como a sua atriz pornô favorita.

Whitney: Eu comecei a "explorar" o meu corpo desde que eu tinha provavelmente 8 anos. Eu comecei a assistir pornografia com 9 anos de idade. Tinha acesso a um computador sempre que eu queria e uma mente curiosa me levou a algumas explorações estranhas. Eu rapidamente aprendi a única técnica que eu poderia usar para atingir o orgasmo. Eu fiquei presa a ela por 9 anos. Masturbação era sempre um alívio do estresse, para mim e algo para ocupar meu tempo, algo para afastar a depressão, algo para me ajudar a dormir à noite. Lembro-me de manhã em uma maratona, me masturbando por horas, vendo quantas vezes eu poderia chegar ao orgasmo. Eu não sabia que era um vício, eu não vi o efeito que tinha sobre como eu sentia prazer, como eu lidava com a vida e como eu funcionava. No meu primeiro relacionamento real, eu não consegui chegar ao orgasmo fisicamente com o meu namorado. Honestamente, não havia nada que ele pudesse fazer. Eu não podia explicar que não havia nenhuma maneira que ele poderia replicar a minha técnica, que não era que eu não queria gozar para ele, eu não podia. Eventualmente ele chegou a um ponto em que eu nem sequer tentava. Era mais fácil simplesmente dar-lhe a cabeça e renunciar a qualquer prazer no fim. Foi bom o suficiente para saber que dei prazer à ele. Ele ficou ferido por um tempo, chateado por não poder me dar prazer. Ele estava chateado comigo também. Ele simplesmente não conseguia entender e eu não posso dizer que me esforcei o suficiente para explicar isso a ele. Isso foi um golpe enorme para a minha auto-estima. Eu não podia fazer algo que a pessoa que eu amava queria. Eventualmente, ele desistiu de tentar me dar prazer.

Depois eu aderi a relacionamentos online. Eu rondava chats, para encontrar homens que podiam escrever palavras que me permitiam fazer o que eu pudesse fazer por mim mesma. Foi um tempo muito, muito escuro. Eu estava deprimida por uma variedade de razões e eu estava continuamente voltando da escola e desperdiçando a noite na frente do meu laptop, encontrando alguma coisas aqui ou ali para assistir durante horas seguidas. Cerca de um ano atrás, eu sinceramente conheci o homem dos meus sonhos. Eu tinha pavor de ser colocada em uma situação onde era esperado que eu chegasse ao orgasmo com ele. Eu não queria ver o olhar de decepção que eu tinha visto antes, não queria me submeter a isso. Como eu poderia explicar que é tão difícil para mim chegar ao orgasmo que nem eu mesmo às vezes posso fazer isso acontecer? Como eu poderia olhá-lo nos olhos e, basicamente, dizer-lhe: "Não é você, sou eu"? Ele tem sido tão aberto e acolhedor, tem sido maravilhoso. Ele criou um ambiente onde eu me encorajo para desfrutar de tudo, e onde eu não preciso me concentrar apenas sobre ele e seu prazer e onde posso relaxar. O orgasmo não é o objetivo final conosco, desfrutamos de nosso tempo juntos apenas. Isso significa o mundo para mim. E ele tem ajudado e eu já superei alguns dos meus problemas. Mas, eu não estarei sendo justa com ele, ou comigo mesma se eu não tentar me descondicionar, por assim dizer. Por nove anos fui levada a pornografia e uma técnica específica para me dar o orgasmo... É hora de quebrar esse hábito. Eu quero ser capaz de olhar em seus olhos e gozar com ele, para ele, sem a necessidade de pornografia. Eu quero aproveitar cada interação com ele. Eu quero um alívio do estresse que não me deixe sentir como se eu precisasse ir tomar um banho antes de eu ver alguém. Eu quero ser capaz de lidar com a vida sem ligar para o vício que a masturbação tem sido para mim.

Relatos de melhorias após reiniciar.

Mais energia, motivação.

Esperança: (Dia 36) Essa experiência me ajudou muito. Eu só não posso me deixar voltar a ser como eu era antes. Eu tenho muito entusiasmo e energia todos os dias, e há uma confiança em mim que eu nunca soube que existia. Eu não quero perder isso.

Nikki: Eu tive umas recaídas algumas vezes desde que eu comecei no mês passado, mas eu realmente tenho visto os benefícios. Primeiro a minha energia está tão alta! Eu nunca estive tão enérgica antes.

Kristen: Para mim, o maior motivador para reduzir a quantidade de pornografia foi sentir o quanto mais energia, motivação e graça social eu tinha quando eu não tinha me masturbado por alguns dias. Quando eu sinto o desejo é só me lembrar o quanto eu estou me sentindo melhor sem masturbação ou pornografia.

Mais prazer sexual e capacidade de resposta emocional e sexual.

Olivia: Eu comecei a me masturbar quando eu era virgem e quando eu finalmente fiz sexo, eu não apreciei nada. Meu clitóris estava dormente e eu estava programada para depender dele. Depois de ficar um mês sem me masturbar com pornô, comecei a apreciar o sexo pela primeira vez e eu não tive que contar com o clitóris para isso.

Meg: A minha questão principal foi que eu ficava tão dolorida que eu ficava muito sensível até para o meu parceiro me dar oral, e eu costumava me masturbar todos os dias, pelo menos duas vezes, antes de eu ir para a cama, mais por hábito do que por

eu realmente querer... Parei apenas há pouco mais de uma semana e eu já estou desfrutando dos benefícios com o meu parceiro!

Julie: Os benefícios da não masturbação não são apenas para os homens. Eu nunca pensei que o sexo poderia ficar melhor do que já era, mas eu estava errada. Quando ambos os parceiros estão poupando todo o seu desejo um para o outro, as coisas podem ser realmente incríveis.

Mulher: Eu definitivamente notei um aumento na sensibilidade após um período de não masturbação. Faz-me sentir melhor saber que há outras mulheres passando pela coisa. O amor faz o sexo muito melhor. É uma experiência completamente diferente aliviar suas necessidades com alguém (ou você mesmo) e fazer o tipo de amor que derrete o mundo de distância e você se sente como numa experiência transcendental.

Sheena: Ontem à noite tivemos sexo, e nenhum de nós tinha se masturbado ou qualquer outra coisa na última semana e foi incrível. Eu gozei em voz alta e forte, provavelmente uma das melhores gozadas (não para os vizinhos).De qualquer forma eu estou encorajada a continuar! Espero que ele também!

Beth: Estou fazendo isso para recuperar a sensibilidade. Isso funciona. Eu parei de modo que agora o sexo com o meu parceiro é bem mais agradável. Ele definitivamente percebe meu entusiasmo depois de um tempo de não masturbação.

Jessie: Parei quando meu marido parou no outono passado. Ontem, eu tive dois orgasmos a partir de apenas brincar com o pênis do meu marido. Esta foi a primeira vez em nossos 8 anos. Ele é o primeiro e único homem que foi capaz de fazer isso. E isso ocorreu porque eu decidi lidar com o meu problema.

Samantha: Quando eu não me masturbo fico animada para atividades com o meu namorado, o sentimento também é muito mais profundo e romântico.

Melhora de humor e um maior equilíbrio emocional.

Caitlyn: Eu sou uma pessoa melhor quando não me masturbo com pornografia. Estou mais feliz, mais agradável, mais produtiva. A pornografia era uma espécie de muleta para mim - algo para voltar a cair. Talvez a maior ferramenta de procrastinação.

Kerri: (Dia 41) Ele é respeitoso, gentil e autêntico, e o primeiro cara que eu fiquei desde que parei. Tenho passado o período mais longo de tempo entre orgasmos desde que eu tinha uns 11 anos, ficou muito mais fácil para ele me satisfazer. Eu senti um nível de respeito por mim mesma que eu nunca tinha experimentado antes. Claro que tenho meus dias de não me sentir tão bem assim, mas eu experimento uma sensação de clareza e paz com muito mais frequência agora.

Kayla: Eu tinha um problema com masturbação desde que eu tinha cerca de 13 anos. Eu realmente não via pornografia até alguns anos atrás já que meus pais tinham filtros em nossos computadores. Eu finalmente percebi que tinha um leve vício cerca de um ano atrás. Eu tenho tentado ligar e desligar para parar e só recentemente consegui parar por mais de um mês. Eu costumava olhar para cada cara que eu via como um namorado em potencial. Era um problema real e me impediu de entrar em relacionamentos saudáveis com grandes caras. Desde a parada, eu sou capaz de olhar para rapazes como potencial para uma grande amizade em vez de um namorado em potencial ou parceiro sexual. Estas amizades saudáveis fizeram-me sentir mais confortável em torno de homens nos últimos

anos. É ótimo estar em uma sala com homens e considerar se sentar e ter uma xícara de café com eles em vez de imaginar o que poderia acontecer na cama.

Jillian: Eu sou virgem e não tenho experiência em relacionamentos. Pornografia moldou a maneira de eu ver os outros, especialmente os homens. Acho que o meu vício era muito ruim no passado. Por um tempo, eu não encontrava pessoas normais atraentes e em vez disso eu me masturbava. Na verdade, o sexo era, e ainda é algo muito externo e eu tenho dificuldade em imaginar-me me envolvendo nele. O comportamento degradante visto na pornografia me fazia excitar, mas depois de me masturbar me sentia extremamente desconfortável. Fui internalizado um monte da "falta de valor" que é mostrada nos vídeos. Desde que parei estou impressionada com o quanto menos deprimida estou ao manter minha mente longe da pornografia. E quanto melhoraram os meus sonhos e a minha criatividade. Eu estou me sentindo melhor e a minha mente não está na sarjeta e me causando ansiedade como antigamente. E há muito menos pressão em todas as esferas da vida, é uma loucura. Sinto-me com mais energia e ainda mais calma, tudo ao mesmo tempo, embora eu considere exercícios físicos extremamente importantes como uma saída Desde que parei a masturbação e pornografia já não são mais uma opção para mim.

Aumento da autodisciplina e eficácia.

Mora: (dia 35) eu estava desmotivada, frustrada e constantemente entrando e saindo de crises de depressão. Eu estava me masturbando com pornografia todos os dias e às vezes eu simplesmente deitava na cama e fazia isso por horas. Eu sabia que havia muita coisa que eu queria realizar, mas tudo isso me fazia sentir-me

estagnada. Então eu resolvi tentar a restauração. O primeiro dia foi incrível. Eu saí para um passeio de bicicleta de 11 km, escrevi uma lista de coisas para fazer e as cumpri sem esforço. Coisas legais que aconteceram nos últimos 35 dias: - Oferecida a dois empregos com base na minha personalidade apenas - Não há mais assédio moral no trabalho - arrecadei US $ 4000 para uma campanha sem fins lucrativos - Recebi mais responsabilidades para com a organização da comunidade que estou envolvida, cada vez mais respeito – Confrontei minha mãe em questões familiares não resolvidas, enfim, várias coisas. O que é interessante é que não me sinto mais tão facilmente atraída por pornografia agora. Primeiro se disciplinar em uma área torna mais fácil para se disciplinar em outras áreas da vida. Além disso, é uma fuga do estresse e da dor que eu não posso mais usar, então eu tenho que fazer outras coisas com toda essa energia. É estranho, como se eu tivesse um monte de clareza agora e como se eu pudesse articular e experimentar a minha dor mais diretamente. Esses dias eu me registrei em uma meia maratona e estou a sete semanas de me formar. Eu não era uma corredora antes de parar! Fui paga para visitar uma das comunidades mais remotas da Austrália (um sonho). Eu também não bebo mais álcool faz quase quatro semanas. Em um par de semanas eu estarei conhecendo uma banda em outra cidade, ganhei entrada gratuita para um festival de música, então eu vou estar com eles e logo estarei tocando música e cantando pela estrada.

Aisha: Eu tive um problema com a masturbação compulsiva um tempo atrás. Eu me percebi fazendo isso o tempo todo e achei muito difícil parar. Acabei quebrado meu terceiro recorde de abstinência. (Cada um durou cerca de três semanas). Desta vez, é a primeira vez que eu realmente não tenho lutado com qualquer tipo de efeito caçador (desejo). Eu acho que talvez você tenha de se abster por um tempo até que seu cérebro se acostume e, em seguida, você possa se masturbar saudavelmente

depois disso. Eu acho que para mim que talvez duas semanas seja um bom espaçamento mínimo. Mas quando eu comecei a tentar parar eu precisava de mais tempo para não ser puxada de volta e voltar a me masturbar compulsivamente.

Karen : (dia 24) eu estou fazendo a restauração para ganhar o domínio sobre os impulsos, meu corpo, meu cérebro, assim como todos vocês. Eu também estou participando dela ao lado de meu esposo. Este processo e os efeitos não são apenas placebo. Isso realmente muda as coisas. Dedico energia mental e emocional para coisas muito produtivas agora em vez de sempre ficar pensando em sexo. Meu marido diz que tem um aumento do desejo e apreço por mim. Estou me sentindo mais independente e confiante.

Nyra: Melhorias no dia 26: Eu não tenho superpoderes, mas estou modestamente mais produtiva. Eu ainda preciso de cochilos de ocasião, mas eu tenho um pouco mais de energia do que o habitual. Eu não sou uma supermodelo, mas perdi um pouco de peso e tenho mais motivação para continuar trabalhando fora. Não é uma mudança monumental, mas o sexo é definitivamente mais intenso do que era e estou mais ligada aos sutis sentimentos genuínos de excitação. Eu não fiz alterações radicais de vida, mas eu estou um pouco mais motivada no meu trabalho. Eu fico um pouco menos distraída, e eu consigo fazer mais tarefas.

Dee: Foi uma luta por um tempo, mas no final consegui parar por vários meses consecutivos... Eu não faço mais isso quando estou entediada, porque eu reconheço que é apenas algo para me fazer sentir melhor por pouco tempo. Eu tento fazer algo mais duradouro, como trabalhar em um projeto. Eu ainda considero a minha experiência e as pesquisas que fiz junto sobre o assunto extremamente valiosas. Eu aprendi muito sobre a natureza do vício, e tornei-me mais consciente do porque eu

estava fazendo algo compulsivamente mesmo sendo contra fazê-lo. É ainda um esforço tomar essa decisão consciente, mas agora estou muito mais preparada. Eu comecei a aplicar as habilidades mentais que aprendi a coisas como o vício do açúcar e outras substâncias, mais fortes. Agora, eu me sinto mais sob controle. É saudável fazer as coisas apenas para se sentir bem, contanto que você saiba o que você está fazendo e você não seja pego em um ciclo vicioso.

Melhoria do bem-estar, a aptidão.

Ashleigh: 20 dias pode não parecer muito, mas é para mim. Além disso, eu perdi 12kgs nos últimos meses, e eu me sinto incrível.

Alicia : (História acima) A restauração é e ainda difícil, às vezes. Às vezes eu tenho sonhos com os clipes pornográficos que eu costumava assistir. Em certas épocas do mês, os impulsos são mais fortes, por razões óbvias (hormônios!). Mas meu cérebro é mais focado no fato de que eu não quero estragar o meu recorde. Quanto a quaisquer benefícios adicionais, eu ainda estou esperando chegar ao dia 90 para ter certeza. Até agora, eu tenho notado que eu estou muito mais forte física e mentalmente. Voltei a trabalhar fora e eu me sinto melhor do que em toda a minha vida. Além disso, eu estou mais concentrada. Acredito firmemente que a parada me ajudou a levantar minha autoestima. Me sinto muito melhor comigo mesma agora.

Terra : (Dia 98) A minha vida deu uma volta para melhor em comparação com o que costumava ser, mas eu não tenho certeza de quanto eu posso creditar a abstenção. Eu tenho dois empregos, eu treino todos os dias e estou em minha melhor forma do que eu estive nos últimos anos.

Condicionamento pornográfico.

Condicionamento sexual induzido pela pornografia não se limita a capacidade de resposta prejudicada durante o sexo real. Ele também pode levar as mulheres a acreditar que os cenários pornográficos são representativos de sexo real e levá-las a pensar que elas querem ser tratadas como estrelas pornô, ou pelo menos levá-las a tolerar crenças em forma de pornografia de um parceiro.

Esta jovem mulher, por exemplo, relatou em um jornal de Londres que o uso da pornografia de seu namorado influenciou seu desejo de recriar cenas de estupro chorosos, que ela assumiu que "estariam dentro da faixa de normalidade", porque ele a tinha preparado mostrando-lhe vídeos pornô de estupro.

Whitney: Ver pornografia hardcore me afetou de muitas maneiras. Por que eu não me parecia com essas mulheres? Por que meus seios eram pequenos? Será que os homens não gostam que o meus lábios sejam mais longos? E quanto a eu ser pálida, seria melhor se eu fosse bronzeada? Por que eu não gemo assim, por que eu não posso gozar como aquelas meninas? Levei um tempo, quando eu era mais jovem a perceber o quão falso e irreal pornografia é. A aprendizagem é realmente de 100%.

Lena: Meu namorado foi curado de sua DE através de desistir da masturbação e pornografia, e desde então temos vindo a ter relações sexuais. Depois de começar a restauração, perdi minha capacidade de sair por algum motivo. Mas ela voltou! E posso dizer para vocês porquê: Meu namorado parou de me olhar como se eu fosse uma pornstar e me tratou como uma pessoa real com necessidades reais. Ele fez um esforço para não pensar em mim como uma mulher, ou uma pessoa, mas como alguém que tem seu próprio conjunto de sentimentos e de prazer. Ele já não sentia

que tinha que executar e fazer todas essas posições sexuais malucas. Fomos apenas duas pessoas normais a apreciar o sexo juntos. Quando eu tentava chegar ao clímax, ele focou em mim e só em mim e eu nele e isso fez toda a diferença.

Dana: Eu não tenho um problema de vicio em pornografia, mas o que eu reiniciei porque já tinha a idéia de que, como mulher, eu precisava agir como uma pornstar a fim de manter um homem interessado. Constante gemendo alto, o excesso de exagero, constantemente trocando posições, fingindo 10 orgasmos, disposta a fazer qualquer coisa, etc. Sendo realmente falsa, porque você acha que é assim que deve ser e isso é o que os homens gostam, o que torna quase impossível realmente apreciar o que está acontecendo. Pensando que é perfeitamente normal para um cara assistir a um monte de pornografia e tratá-la como um objeto sexual.

Os homens estão percebendo também.

"As mulheres estão diferentes", diz Evan , também de 31 anos. *"Eu não tenho problemas com prazer e eu me sinto excitado por mulheres. Mas eu tenho notado que as mulheres estão ficando muito mais vocais agora. Ou eu estou fazendo algo que eu não estou ciente de, ou as mulheres estão começando a imitar o que acontece na pornografia. Honestamente, é meio estranho. Eu não tenho certeza se eu gosto. "*

Juntos, homens e mulheres podem superar o desafio e parar hoje com a hiperestimulação da pornografia na Internet. Compaixão mútua é o primeiro passo para isso, como uma “femstronaut” apontou,

"Nosso cérebro funciona da mesma forma como o de um homem. Não houve diferença significativa com os processos mentais que nos levam à compulsão. Exceto

pelas diferenças individuais de costume, não existe nenhuma diferença real com os nossos sistemas de recompensa. Nossas emoções funcionam da mesma forma. Inseguranças podem estar relacionadas com o género, mas elas são, em geral, inseguranças e simplesmente fruto da idade. Nós temos que aprender a lidar com nós mesmos de outra maneira ao invés de entorpecer nossas tensões diárias com a estimulação sexual."

E como um cara disse:

"Uma das coisas que me dá muito mais força e coragem para experimentar a restauração e a abstinência de masturbação e pornografia é que eu sei que há mulheres aqui com o mesmo problema. Saber que eu não sou uma aberração maluca e que existem pessoas de ambos os sexos lidando com esta questão é que tem tornado muito mais fácil para mim fazer isso. Somos todos humanos aqui. Homens e mulheres são apenas diferentes lados da moeda da humanidade."

Conclusão:

Chegamos ao final do livro. Caso você tenha lido todos os capítulos com real atenção e interesse, devem ter ficado claros para você os principais conceitos relacionados ao vicio em pornografia e como as pessoas ao redor do mundo o tem superado. Este conhecimento é um conhecimento em construção. Como foi enfatizado muitas vezes no decorrer deste livro, o vicio em pornografia da forma como temos visto hoje, é um fenômeno recente e deve o seu surgimento ao aparecimento da internet de rápida velocidade que fez com que toneladas de material pornográfico ficassem disponíveis para milhões de pessoas ao redor do mundo que, devido à própria evolução do cérebro humano e um grau de ingenuidade e curiosidade inatas, não estavam preparadas para lidar com esses estímulos pesados e com essa quantidade monstruosa de informações.

Os danos causados ao cérebro humano e a sua relação com uma série de psicopatias modernas são claros e não é difícil de projetar um cenário em que o hábito de assistir e se masturbar com pornografia seja considerado tão perigoso como a dependência em outras drogas como cocaína e o álcool. Graças ao avanço rápido da internet pelo mundo, avançam também os gêneros pornográficos e a quantidade de pessoas com acesso livre a este material. A vantagem é que também tem crescido o conhecimento e o entendimento de como isso pode ser danoso para nossas vidas e a experiência de pessoas que comprometeram grande parte de seu futuro e de seu potencial como seres-humanos, espero, sirvam de lição para todos nós, assim como suas histórias de recuperação sirvam de inspiração para a nossa própria mudança de vida.

Até pouco tempo atrás (pouco mesmo, acho que há cerca de 2 anos apenas) não tínhamos o conhecimento proporcionado pela neurociência e nem uma maneira eficaz de lidar com o vicio. O cenário era realmente desesperador. Eu e muitos outros milhões de pessoas ao redor do mundo já tínhamos percebido o quanto o vício em pornografia podia comprometer partes importantes das nossas vidas, mas até então não tínhamos uma ferramenta eficaz para lidar como ele e nem esperanças de que as ferramentas existentes fossem eficientes, muito menos uma noção exata das reais causas por trás do problema. A maioria das pessoas, cada qual à sua maneira, já tinha tentado de tudo para parar, mas, sem sucesso.

Parece óbvio agora, após ler este livro quais são as causas e o que deve ser feito para lidar com a questão, mas há dois anos atrás tudo o que tínhamos era "achismos" de todos os tipos e uma série de preconceitos que somente nos afastavam da solução real e da realidade de que, no fundo, fomos vitimas de um condicionamento, social e fisiológico e não vitimas, como supúnhamos, de nossa suposta natureza "malévola" ou "depravada" como muitos chegaram a imaginar, chegando ao ponto de, não raro, tirarem suas próprias vidas devido à este tipo de conclusão equivocada e da má interpretação oriunda da ignorância e do pouco tempo disponível para que a ciência aliada sobretudo à experiência real de muitas pessoas ao redor do mundo, conseguisse resolver parte deste quebra-cabeça ao ponto de ajudar a elaborar uma solução eficiente e definitiva para a questão.

Portanto, é por este e outros motivos, que nos sentimos felizes em compartilhar estas informações tão importantes. Como explicado desde o inicio este material não tem a intenção de ser um estudo formal sobre o vicio em pornografia ou então um tratado sobre o assunto. Na verdade, ele é apenas a

compilação, tradução e adaptação do conteúdo de vários sites e fóruns, geralmente disponíveis apenas em inglês, criados por pessoas comuns ao redor do mundo e foi idealizado como uma ferramenta emergencial no nosso idioma para aqueles que estão procurando se curar do vicio em pornografia e não tinham encontrado soluções práticas para o seu problema. Esperamos que ao longo dos próximos anos, mais livros e artigos sejam escritos e traduzidos para o português e que cada vez mais a questão do vicio em pornografia seja esclarecida e sanada.

Enquanto isso não ocorre, temos a convicção de que este material além de ser pioneiro no Brasil é uma ferramenta preciosíssima para quem estava tentando parar e não sabia por onde começar e temos certeza de que ajudará muitas pessoas a erradicarem definitivamente o vicio em pornografia de suas vidas. Eu sou um exemplo disso e existem muitas outras que graças a este conhecimento mudaram definitivamente de rumo e agora reencontraram seus verdadeiros destinos.

Nunca é tarde para mudar. Se você tem 14,18, 30 ou 70 anos, sempre existe uma esperança de recomeçar. Apesar de não podermos fazer um novo inicio, podemos sempre fazer um novo final, por isso desejo que estas informações cheguem a todas as pessoas que estavam sinceramente procurando por elas e que este livro cumpra na prática a função que intentamos para ele.

Fontes e Referências:

Sites:

http://www.yourbrainonporn.com: Site mantido pelo neurocientista *Gary Wilson*, de onde tiramos os dois artigos chave contidos neste livro e grande parte das informações. Ele foi pioneiro no estudo do vicio em pornografia e a sua relação direta com o sistema de recompensas do cérebro, sendo fundamental para ajudar a destruir os principais mitos relacionados ao vicio em pornografia e também para divulgar os estudos científicos e a solução para parar. (Inglês)

http://www.yourbrainrebalanced.com: Fórum sobre vicio em pornografia e disfunção erétil induzida pela pornografia. Contém centenas de relatos de usuários e ex-usuários que passam ou passaram por este problema. (inglês)

http://www.reddit.com/r/NoFap: Hospeda relatos de participantes que se abstiveram de pornografa e masturbação por um período de tempo e contém uma comunidade de usuários que compartilham dicas, sugestões e suporte. A maioria dos relatos encontrados neste livro foi retirado daí. (Inglês)

http://www.psychologytoday.com: Site de uma das principais revistas de psicologia do mundo, que contém artigos confiáveis sobre a mente humana e também sobre vícios e problemas sexuais variados. (Inglês)

Aplicativos:

NoFap Counter: Aplicativo desenvolvido por ex-usuários de pornografia para ajudar no processo de restauração. Na verdade trata-se de um contador simples de dias que pode ser instalado em qualquer celular e que apesar da simplicidade é fundamental para medir o seu progresso durante a restauração. Link: *https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ksubedi.nofapcounter*

Bloqueadores:

K9 Web Protection: Principal bloqueador gratuito disponível na internet. Extremamente recomendado para quem irá começar a restauração e precisa se manter protegido de qualquer associação com pornografia. Link: *http://www.k9webprotection.com*

OpenDNS: Sistema para filtrar conteúdos. Ele é bastante eficiente porque bloqueia sites diretamente do modem, ou seja, filtra conteúdos para vários computadores e dispositivos ao mesmo tempo. Fundamental para quem tem celular ou tablets e precisa bloquear o acesso à determinados sites através da rede wifi. Link: *http://www.opendns.com*

Arquivo Host: É um arquivo localizado no diretório central do Windows que você pode modificar com a ajuda do bloco de notas, de forma a bloquear manualmente determinados sites. Se tiver alguma dúvida, procure no Google sobre como alterar este arquivo e incluir sites que você quer evitar acessar (é um procedimento bem simples). Diretório do arquivo: *C:\Windows\System32\drivers\etc*

Inspiração:

“Tudo aquilo em que você coloca a sua atenção se transforma em sua realidade.” Provérbio.

Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes. Einstein.

Mantenha seus pensamentos positivos, porque seus pensamentos se transformam em suas palavras. Mantenha as suas palavras positivas porque suas palavras se transformam em seu comportamento. Mantenha seu comportamento positivo porque o seu comportamento se transforma em seus hábitos. Mantenha o seus hábitos positivos porque seus hábitos se transformam em seus valores. Mantenha seus valores positivos porque seus valores se transformam em seu destino. Gandhi.

“A arte da sabedoria é saber o que ignorar.” Rumi.

“Nossa maior fraqueza reside em desistir. O caminho mais certo para a vitória é sempre tentar mais uma vez.” Thomas Edison

É sempre a sua vez de fazer a próxima jogada. Napoleon Hill.

Atenção!

Neste momento estamos preparando uma nova versão do Ebook, mais atualizada e completa, com as últimas descobertas científicas e estratégias de Reboot, fruto de mais de 2 anos de experiência no tratamento e reversão dos sintomas causados pelo vício em pornografia, com lançamento previsto para **Fevereiro de 2016**.

Para ser avisado gratuitamente quando a nova versão do Ebook "Vício em Pornografia, Como Parar?" estiver disponível, **clique aqui** e assine nossa newsletter ou então envie um e-mail para: contato@vicioempornografiacomoparar.com

O Autor.